سؤال وجواب
الشخصية القوية



١٠

الشخصية القوية

بسم الله الرحمن الرحيم
فَأَمَّا الزَّبَدُ فَيَذْهَبُ جُفَاءً وَأَمَّا مَا يَنفَعُ النَّاسَ فَيَمْكُثُ فِي الْأَرْضِ
صدق الله العظيم

دار الأمين

طبع * نشر * توزيع

القاهرة : ١٠ شارع بستان الدكة من شارع الألفى (مطابع سجل العرب) تليفون : ٥٩٣٢٧٠٦

ص.ب : ١٣١٥ العتبة ١١٥١١

الجيزة : ٨ شارع أبو المعالى (خلف المعهد البريطانى) العجوزة تليفون / فاكس : ٣٤٧٣٦٩١

١ ش سوهاج من ش الزقازيق (خلف قاعة سيد درويش) الهرم

ص.ب : ١٧٠٢ العتبة ١١٥١١

الطبعة الأولى

١٤١٧ هـ - ١٩٩٧ م

رقم الإيداع ٢٠٦٧/ ١٩٩٥.

I.S.B.N.

977-5424-90-9



الشخصية القوية

إعداد

مجدى كامل



المقدمـــة

يختلف تفاعل المرء مع المواقف باختلاف شخصيته . وكلما كان المرء يتمتع بشخصية قوية ، كلما كان تفاعله مع المواقف التى تواجهه فى حياته أكثر إيجابية ، وأمضى أثرًا ، وأشد فعالية .

وإذا كانت شخصية المرء القوية هى وحدها سنده ، ونصيره ، وسلاحه الأول فى حل ما يقابله من مشكلات ، فإن أحد التعريفات الحديثة للذكاء أنه القدرة على حل المشكلة ، مما يعنى أن الذكاء أحد عناصر الشخصية القوية ، كما أن هذه الشخصية ترتبط لدرجة كبيرة بالذكاء.

ولكن الذكاء وحده ليس هو كل عناصر الشخصية القوية التى كثيرًا ما يجعل منها الناس مقياسًا لتمييز شخص عن آخر ، فنسمع « هذا شخصيته قوية » ، و« ذاك شخصيته ضعيفة » ، «هذا شخصيته مهزوزة» ، و« ذلك عديم الشخصية » وهكذا . .

هناك عناصر كثيرة للشخصية يستطيع كل إنسان أن ينهل منها ، حتى الذكاء نفسه يمكن اكتسابه ، كما تقول آخر تعريفات الذكاء فى أوربا وأمريكا من أن الذكاء ليس فطريًا وإنما مكتسب ، ومن أبرز هذه العناصر الاستعداد ، والمزاج ، والطبع ، والخلق ، والفكر ، وكلها أمور يمكن لأى شخص أن يسعى إليها ، ويمتلكها ،

ثم ينطلق منه نحو تحقيق ذاته ، من خلال ما ترسيه لديه من دعائم شخصية قوية .

وتكمن أهمية هذا الكتاب الذى نضعه الآن - عزيزى القارئ - بين يديك فى كونه بمثابة دليل واف يحدد الطريق الذى يمكن أن يقطعه أى إنسان لديه الرغبة والدافع لاكتساب شخصية قوية وجذابة ، من خلال تسليط الضوء على تعريف ماهية الشخصية القوية ، وأهم ملامحها الأساسية ، ومقوماتها ، وأهم الوسائل التى تساعد على بلوغها سواء من النواحى الجسمانية ، أو النفسية ، أو الروحية .

ودار الأمين إيمانًا منها بما تلعبه الشخصية من دور حيوى وهام فى حياة صاحبها ، سواء كعامل بناء ، أو كمعول هدم ، تقدم هذا الكتاب عله يجد ما يرجى منه من صدى لدى القارئ العزيز .

هذا الكتاب ما هو إلا خريطة تحدد لك المواقع التى يمكن أن تنطلق منها نحو اكتساب شخصية قوية ، متماسكة ، إيجابية ، جذابة ، وفعالة .

مجدى حسين كامل

س١ : ماهى الشخصية ؟

ج : من الطريف أن نعرف أن كلمة « شخصية » باللغة الإنجليزية (مشتقة من الكلمة الإغريقية) ، التى تعنى القناع ، الذى كان يلبسه الممثلون فى المسرح الإغريقى فى القرن الخامس قبل الميلاد فى أعمال ايسخولوس ، أو فى مسرحيات « الماسك » أو « الأقنعة » التى انتشرت فى انجلترا فى القرن السابع عشر فى أعمال بن جونسون .

والحق إننا جميعًا نحمل أقنعة تمثل بها دورنا فى الحياة . فنحن نحمل وجوهًا مختلفة ، كما نحمل شخصيات مختلفة. ومع الوقت يصبح الوجه هو قناعنا الذى يعبر عن شخصيتنا ! فأنت حين ترى وجه إنسان تعرفه ، فإنك لاترى ملامح وجهه فقط ، بل ترى صورة لشخصه ، بكل ما تعرفه عن جوانب ذاته .

وكما يغير الممثل قناعه أحيانًا ليقوم بدور مختلف ، فإننا كثيرًا أيضًا ما نغيّر وجوهنا - حين نريد أن نقنع الآخرين بشىء مختلف ! فهل يعرف الناس شخصياتنا الحقيقية من وراء القناع ، أم يعرفوننا من خلال القناع ؟

والأهم من ذلك - هل نعرف نحن شخصياتنا الحقيقية ، أم نعيش فى الدور الذى نؤديه ؟

س٢ : وكيف نحدد معنى الشخصية بطريقة أكثر تحديدًا ؟

ج : يمكن أن نقول : إن الشخصية هى مجموعة الخصائص التى تحدد هوية الشخص وتميزه عن غيره من الناس ، إذ يستدل على شخصيته من خصائصه المختلفة ، مثل :

- خصائص الشخص الجسمية : كالطول والقصر والبدانة وملامح الوجه إلى آخره .

- خصائص الشخص الوجدانية : التى تشمل الانفعالات والمشاعر والعواطف والمزاج .

- خصائص الشخص النزوعية : التى تشمل الحركة والكلام والتعبير والإرادة والعمل والتطرف إلى آخر هذه الخصائص .

س٣ : وماذا عن الجانب الذاتى للشخصية ؟

ج : الجانب الذاتى من الشخصية الذى يعبر عنه الشخص حين يقول « أنا » ، مشيرا إلى حياته الجسمية ، والعقلية ، والعاطفية ، والإرادية ... إلخ .

والذات اكتشاف فى حياة كل فرد ، فنحن حين نولد لانشعر بذواتنا شعورًا واضحًا ، ولا نميز فى طفولتنا الأولى بين أجسامنا وملابسنا أو لعبنا ! فجميعها أشياء نلهو بها

وتختلط معًا ، لكننا حين نكبر قليلا نميز بين أجسامنا ونفوسنا ! ونظل نجرّد أنفسنا من اللواحق الخارجية حتى ندرك أن لنا ذاتًا مستقلة لها هويتها وفاعليتها ! وهو ما يسمّيه البعض بأزمة الشخصية !

س٤ : وماذا عن الجانب السلوكى ؟

ج : يمثل الجانب الموضوعى من الشخصية وهو يتألّف من مجموع ردود الفعل النفسية والاجتماعية التى أواجه بها بيئتى .

وتشترك هذه الأشياء جميعها فى تحديد ملامح الشخصية التى قد تترك أثرًا واضحًا فى بيئة الفرد ، أو لاتترك تأثيرًا يذكر !

س٥ : وهل يغير الإنسان ذاته ؟

ج : قد يبدو أنه من المستحيل أن يغير الإنسان كثيرًا من ملامحه الجسمية . فالطويل لا يستطيع أن يقزم نفسه ، ولا يستطيع القصير أن يجعل نفسه عملاقا ، ولا يقدر صاحب البشرة السوداء أن يجعل نفسه أشقر !

ولكن تغيير الملامح الجسدية يتحقق فى حالات قليلة عن طريق التستر بتغطية الملامح الغير مرغوبة تحت ثياب فضفاضة أو عن طريق التجمل بوسائل الزينة . هذا فيما

يختص بالملامح الجسدية ، فماذا عن سمات الذات الإنسانية ؟
هل يمكن أن نسترها أو نجملها ؟

هذا ما يحاوله الكثيرون .

فالبعض يحاول أن يستر ذاته بما انطوت عليه هذه الذات من أنانية أو حقد أو شهوة أو طمع .. يحاول أن يسترها بثوب فضفاض من الادعاء .

ويحاول البعض أن يلوّن نفسه بألوان خادعة من البريق الزائف الكاذب .

وهي حلول وقتية سطحية سرعان ما تنكشف .

وهي حلول تخدع الآخرين ، لكنها لا تعطي الإنسان الفرد سلاماً داخلياً . فماذا يعني ذلك ؟

هل نظل عبيداً لذواتنا ونزعاتنا وطباعنا ؟

أخرى من خارج ذواتنا ، لا تجمل حياتنا فقط ، بل تبعث فيها قوة التغير المعجزي ! وهذا هو موضوع الكتاب .. كيف نكتسب شخصية قوية ؟

س٦ : وما هي عناصر الشخصية ؟

ج : الشخصية هي الصفات التي تميزك عن بقية الناس وما هي إلا مجموع استجاباتنا للمثيرات التي كثيراً ما نصادفها في حياتنا . وفي رأي ر . هـ . ينسون (القرن ٢٠)

« إن الشخصية لابد أن تكمن فى الإرادة مثل القلق ، وتصدر الأوامر (التوجيهات) للعواطف (الانفعالات) والمفاهيم العقلية . التى عليها بدورها أن تخبر صاحبها بالأحداث الخارجية ، وتنتظر قراره .

وللشخصية خمسة عناصر أساسية ، كما يراها كبار علماء النفس المعاصرين ، وهذه العناصر :

١ - السجية أو الاستعداد : ولقد اكتشف حديثًا تأثير الغدد الصماء فى سجايا الإنسان .

٢ - المزاج : والحيوية من أبرز مظاهر الشخصية الجيدة ، ويعتبر درجة سرعة التهيب من عوامل المزاج .. المهم ، هو موقف الإنسان من المزاج .

٣ - الطبع يتجلى فيه الآثار النزوع إلى السيطرة ، فإذا كان هدفه إحراز النجاح ، والانتظام فى حياة الجماعة ، فسوف يتحلى بالطبع الهادئ الأقدر على معاشرة الناس .

٤ - الخلق : يضفى على الإنسان صفات الاستقامة ، وضبط النفس ، والاستقلال الذاتى .

٥ - الفكر : يجب أن يدرب على نظم الأشياء بحسب ترتيبها المنطقى ، أفعمله ، اختيار أحسن الأشياء التى يعرضها عليك العقل ، وتقديمها لإرادتك .

س٧ : ولكن ما هى الملامح الأساسية للشخصية القوية ؟

ج : الملامح الأساسية للشخصية القوية ، هى :

* التكامل التفاعلى : فالشخصية القوية كالنبتة التى يتكامل نموها .. فيكون لها جذع رئيسى تتشعب منه جميع الفروع المتباينة .

* استمرارية نمو الشخصية : وتظهر فى ارتباط الماضى ، والحاضر ، والمستقبل .

* تحقيق التوازن بين الأنانية والغيرية : أى أن تجمع بين إشباع الحاجات الشخصية ، وإشباع حاجات المجتمع المحيط بك .

* تحقيق التوافق النفسى : بحيث يتحقق الانسجام بين المطامع والإمكانات .

* الانتماء إلى المستويات العليا للمجتمع : أى ذات المفاهيم الأفضل مثلما ينسلخ شخص بعد أن تثقف عن مجتمع جزئى يأخذ بالثأر ، إلى مجتمع يقول باللجوء للقانون .

والشخصية القوية هى التى تثبت فى الميدان ، ولا ترضخ للضغوط التى تنافى الأخلاق الراقية .

س٨ : ولكن هل حقًا ما يسميه البعض بالعلاقة بين موقعك فى العمر بين إخوتك وبين شخصيتك ؟

ج : توصل العلماء إلى أن موقعك العمرى بين إخوتك يؤثر على شخصيتك ، إذ إنه يؤثر على المزاج – وهو أحد عناصر الشخصية – والعلاقة بين الآخرين . ويقول «ليمان» مؤلف كتاب « ترتيب الميلاد » : « إذا عرفت الصفات المميزة لمكانتك بين إخوتك ، فوجهها لصالحك، ولكيفية التعامل مع الآخرين » ويتصف :

* أكبر الأبناء سواء كان ذكراً أو أنثى بالاعتماد على النفس وتحمل المسئولية ، ويجعلون من أنفسهم مصدراً لراحة الآخرين ، ويملكون طاقات كبيرة ، وعليهم تعلم تقبل تلقى مساعدة من الآخرين ، وتكوين منظور لحياتهم يقوم على الأخذ والعطاء وليس العطاء فقط ، فبعض أكبر الأبناء لا يقبل مساعدة شقيقه الأصغر .

* الابن الوحيد بالطموح للإنجاز ، أكثر ثقة بالنفس وأقل منافسة ، يجد مشكلة فى مشاركة الناس أو الممتلكات، يرغب فى الانفراد بنفسه بين حين والآخر .

* الابن الثانى : محدث لبق ، يشجع الآخرين على القيام بالعمل حسب أسلوبه ، يستخدم الذكاء وسحر شخصيته ، عليه تعلم تقبل مواهبه وقوته الشخصيه .

* الابن الثالث : « أو الأخير » يتحكم فى أعصابه ، من الصعب تحمله المسئولية فى إنجاز الأهداف ، عنده قدرات اجتماعية .

س٩ : وماذا عن الحب وتجاذب الشخصيات المتضادة ؟

ج : بصفة عامة ، تميل إلى الشخصيات التى تشابهنا ، أما العجيب ، فهو أن الشخص الذى تقع فى حبه بلا إرادة ولا أمل ، يكون على العكس تماماً ، وكانت ملحوظة د. أوتوكر ويجير من فرجينيا : « أن أكثر مصادر القوة للحب والكراهية فى العلاقات ، هو جاذبية الإدارك الحسىّ للأنواع المضادة » .

إذن ، فنحن نبحث عن النماذج التى تجعلنا نشعر بالتكامل فالرجل المفكر بواقعية ووعى يفتن بدفء امرأة ذات شعور حدسى مبدع .. وهى بدورها تكون معجبة بتفكيره المتأنىّ العملى .

س١٠ : وماذا عن الشخصية الجذّابة ؟

ج : صفة الجاذبية التى عادة ما يتمتع بها بعض القادة أو النجوم أمام جماهيرهم ، لا ترتبط بدرجة الوسامة أو الجمال ، بقدر ارتباطها بقدرة الشخص على الإقبال على الآخرين ، بشكل سلس ينسى من خلاله التركيز على ذاته..

ويشعر من يصغون إليه ، باهتمامه الشديد ، وسعادته الكبرى بالحديث إليهم .

س١١ : وماذا عن سحر الشخصية الذى يطلق عليه « الكاريزما » ؟

ج : لكل إنسان سحر ، للتأثير الشخصى فى محيطه ، أو فى رأى صديق ، فكل فكرة ، أو كلمة ، أو عمل ، يفعل فعله الجاذب أو المؤثر ، وعليه فإن هذه الأفكار والأقوال والأعمال تتكاتف مع بعضها البعض فتصنع صاحبها وتكونه ، وتكون حاضره ومستقبله .

إن سحر الشخصية يكمن فى الشخص ، فى نفسه ، وفى ذاته ، أما الصفات النبيلة والأخلاق الكريمة ، فلها الفضل فى بناء الشخصية الجذَّابة الساحرة .. بالإضافة إلى النشاط ، والهمة ، والترفع عن الصغائر ، والشهامة ، وحسن المظهر دون مبالغة ، أى المظهر اللائق مع بساطته، ومن يمتاز بالعَزيمة والحزم والشجاعة ، يؤثر فى النفوس ويسيطر بسحر شخصيته .

س١٢ : وما الذى يؤثّر سلباً على الشخصية ؟

ج : احذر هذه الصفات حتى لا تسىء إلى شخصيتك : الخمول ، تبلد الذهن ، عدم الانتباه ، التقليد ، التوانى فى أداء الواجب ، الانعزال ، الجهل ، حب الذت ،

التكبر ، المبالغة في الاهتمام بالظهور ، التعصب ، وغيرها من صفات ضعف الخلق

س١٣ : وكيف تتخلص من شخصية فذة يحملها عادة قبل الخوض فيها تفصيليًا ؟

ج : باستثمار الصفات الطيبة الكامنة فيك ، على أن تمحو روح المخاصمة والعدوان لديك ، فمثلا :

* اعتن بصحة جسدك ، في اعتدال ، وثق أن النقص العضوي لا يحدد الشخصية ، ولكن ما يؤثر هو انفعال المرء وتأثره بذلك النقص .

* كيف نفسك تكييفا صحيحًا بحسب ما يتطلبه مجتمعك .

وازن بين النزوع إلى السيطرة ، والنزوع إلى الاجتماع .

* زد معلوماتك وإلمامك بكل ما يتعلق بعملك أو دراستك ، تزدد ثقتك في نفسك .

* كن متحمّسا ، مهتمًا بالحياة ... بلا تهور .

* تعلم الإصغاء الجيد للآخرين .

* كن متحدثًا لبقًا بسعة اطلاعك .

* خذ بألوان الكياسة الاجتماعية ، تكسب الأصدقاء .

* التواضع يكسبك الاحترام والتقدير إذا أثبت أنك عضو نافع لمجتمعك .

* أحبب جارك ، فتفهمه وتسعى لخيره ، تقول « جرينبى » فى كتابها « الشخصية » : إن الحب هو أكثر الطرق انتشارًا ، وهو أوضحها ، وأيسرها لتكوين الشخصية » .

* كن يقظ الضمير ، اسع للعلاقة العامرة مع الله ، سبحانه ، واطلب بإخلاص إرشاده فى هذا المجال .

* انسج فكرًا .. تكسب (أو تجنى) سلوكًا .

* انسج سلوكا .. تكسب عادة .

* انسج عادة .. تكسب شخصية .

* انسج شخصية .. تحرز نجاحًا .

* وجه قلبك نحو الله تقرر مصيرًا .

* لا تركز همك فى السعى وراء الشخصية ، تناس نفسك فى الحياة العملية ، شارك فيها ، وتعاون مع الزملاء.. فتكسب ما ترغب فيه من شخصية محبوبة ناجحة .

س١٤ : والآن نستطيع أن نطرح هذا السؤال الهام: هل يمكن أن تتغير شخصية الإنسان ؟

ج : الجواب هو نعم بالطبع ، فعندما تتذكر أنك مصنوع من عيوب وفضائل ، ستكون لديك الرغبة فى تحويل شخصيتك من حال إلى حال ، فأنت هنا مسئول عن سعادة نفسك أو

تعاستها ، إنك لترغب فى أن تكون كما تشاء ، سواء أردت النجاح أم أردت الركود والفشل .. أو أن تكون عظيم الذات ، أو واصلا إلى أعلى غايات الكمال .

فعندما تنظر إلى المرآة تجد شخصيتين منفصلتين فى وقتين مختلفين أيضًا . فإذا رأيت قتامة سوداء على جبينك فإنك تكون قد جربت الإحباط ... وأحيانًا ستجد أن هناك ابتسامة تتسلل إلى وجهك ، وبذلك تعرف على الفور أن ذلك من أسباب النجاح ، وحين تحب نفسك الواثقة فأنت فى هذه اللحظة تقوم بتوسيع دائرة شخصيتك . وبذلك ترى أنك اخترت طريق الإحباط كمنهج فى الحياة لتذمر شخصيتك وتقلص من صورتك . وبكلمة أخرى ، أنت وحدك تستطيع أن تزيد من حسناتك أو تقوم بإضافة أكوام من العيوب إلى عيوبك . لن يستطيع أحد أن يصنع لك شيئًا إزاء ذلك .

س١٥ : وهل هناك مبدئياً نقاط يمكن أن تساهم فى إصلاح شخصية الإنسان وتحويلها إلى شخصية قوية ؟

ج : نعم وإليك بعض النقاط التى تستفيد منها وتصلح حالك ، وتكبر فى نظر الآخرين ، فتكون لك شخصيتك القوية :

* اصنع عملاً واحداً فى الوقت الواحد ، وابحث عن هدف واحد فقط .

* عش لحاضرك .. عش ليومك .

* انس أخطاء الأمس ، لأنه ولى إلى الأبد .

* توقف عن توجيه النقد إلى نفسك ، وانتقاد الآخرين.

* كن توّاقا إلى تحسين وضعك .

* تمسك باحترام ذاتك من خلال إطراء نفسك بأمانة.

* تعلم أن تصغى للآخرين . فهذا يساعد على التخلُّص من عنصر الانحياز في آرائك إزائك .

* إذا كان لديك هدف فحاول الوصول إليه ، وإذا فشلت فحاول من جديد ولا تكن خائفا من المحادثة . حاول أن تتكلم حتى ولو كان ذلك خدلا .

* اركن إلى خيالك بصورة خلاقة حتى تصل إلى النجاح .

س١٦ : من المعروف أن هناك أهمية اللباقة لأى شخصية قوية . فكيف ذلك ؟

ج : اللباقة هى المقدرة على استكناه الاتجاه الذهنى فى الشخص الآخر . وقد تكون أروع وأرق فى إظهار الحب، ولكنّها على أية حال ، مما تكمل به معداتك لاكتساب الشخصية الجذابة .

واللباقة تتضمن تحويل مجرى النقاش إلى الوجهة التى تلذ لحدثك .

وطبيعىّ أن تلك ليست مشكلة مستعصية إذا ضمك المجلس إلى صديق تعرفه معرفة وثيقة ، وتفهمه حق الفهم. ولكن ماذا عساك تفعل لتتجنب إيذاء شعور شخص لاتعرف طبيعة إحساساته ؟

واللباقة كالصداقة من الميسور التدرب عليها متى عرفت سرها .. وشأنها شأن كل عادة أخرى ، حتى اكتسبت رسخت وأصبح من العسير اقتلاعها ..

س١٧ : وهل هناك طرق حتى يكون المرء لبقًا ؟

ج : هناك تسع طرق لاكتساب اللباقة ، وهى :

* اجعل ديدنك دائمًا أن تروى للآخرين ما يلذ لهم مما سمعت أو قرأت ولا تهمل المجاملات العابرة ، ولست أقصد النفاق.، وإنما أقصد المديح المخلص الصادق .

* اجتهد فى أن تذكر الأسماء والوجوه ، والأغلب أن الذين لا يفتأون يقولون : «إننى لا أستطيع تذكر اسم هذا الشخص» هم فى الواقع أكسل من أن يحاولوا اكتساب اللباقة . فلكل إنسان المقدرة على تثبيت الأسماء والوجوه فى ذهنه . ولكن الرغبة القوية فى تحقيق هذا ينبغى أن تتحقق أولا ، وعلى التدرب الباقى .

* إذا وضع الناس ثقتهم فيك ، فانهض بها ، ولا تروج شيئا مما أسروا به إليك ، أو من الشائعات التي قد تضربهم .

* التزم ما أمكنك ضمير المخاطب (أنت) في مناقشاتك ، وينمو اهتمامك بالآخرين ، ستجد نفسك مدفوعًا إلى الإقلال من ضمير المتكلم (أنا) وكل ما يعود عليه أو يتصل به .

* لا تسخر من الآخرين ولا تستهزئ بهم ، بل ، على العكس اجعل دأبك أن تشعرهم بأهميتهم .

* اكتسب المقدرة على القول المناسب في الموقف المريك ، والمراد بهذا أن تمحو الإحساس بالنقص من نفس الشخص الآخر وتشعره : « أننا جميعًا تجمعنا سفينة واحدة» .

* إذا اتضح لك أنك مخطيء فسلِّم بذلك ، فأفضل الطرق لتصحيح خطأ ما أن تعترف به في شجاعة وصراحة.

* استمع أكثر مما تتكلم ، وابتسم أكثر مما تتجهم ، واضحك مع الآخرين أكثر مما تضحك منهم ، وتوخ دائمًا ألا تخرج عن حدود اللباقة .

* لا تنتحل قط العذر لنفسك قائلا : « لم أكن أعرف»، فالجهل بقانون لا يعفى من عقاب خرقه ، والشيء نفسه ينطبق على اللباقة . فطبيعي أن الجاهل باللباقة يؤذى المشاعر بغير علم ، وأن الشخص الأناني يجرح بغير إدراك، ولكن ما جدوى الاهتمام بالمسببات مادامت النتيجة واحدة ؟

اللباقة ، بعد هذا أمر لا غنى عنه ، حتى لقد وضعتها جماعة من أصحاب الأعمال في نيويورك في المقام الأول بين الصفات التي يتطلبونها في عمالهم وموظفيهم ، وقال أحدهم : « إن الموهبة شيء عظيم ، ولكن اللباقة شيء أعظم » .

س١٨ : يقول الباحثون : إن كثرة الشكوى تضر أبلغ الضرر بشخصية المرء وتجعلها ضعيفة . فكيف ذلك ؟

ج : تظهر شخصية المرء ضعيفة مهزوزة كثرة الشكوى فهي من أسرع الطرق التي ينفض بها الناس عنك ويتفرقون من حولك ، أن تدأب على الشكوى ، وإبداء الحسرة والمرارة .

فالشكوى المتواصلة من حالة الجو ، وحالتك الصحية، وحالة العالم عموماً ، إنما تصافح آذانا غير واعية.. فلا أحد – ولا حتى أعز أصدقائك – يسعه أن يصمد إلى أجل غير مسمى لما تقص عليه من أنباء آلامك وويلاتك .

والسر في ذلك واضح بسيط .. فالإنسان ، في العادة ميال إلى التفاؤل ، ولا يزال قلبه يخفق بالأمل أبداً ، وهو في تفاؤله وأمله محق فهو نتاج رائع لمراحل عدة من التطور بدأت منذ استوى الكون .

ولا يحب أحد أن ينظر إلى الكون ، ولا إلى حياته ، ولا إلى نفسه على أنها كلها باطل وقبض الريح ، لا يحب أحد أن ينظر هذه النظرة حتى فى مواجهة القنبلة الذرية التى لاتبقى ولا تذر . أو فى مواجهة مرض السرطان الذى يصيب واحدا فى كل ثمانية فى هذه البلاد « أمريكا » ، وبديهى أن المرء لا يسلم من آلام وأحزان ، فالسعادة قل أن تجرى أبداً كالجدول الرقراق الذى لا يعتكر ، وإنما هى يعتريها بين الفينة والفينة ما يشوب صفاءها ويعكر شفافيتها . ويصدق هذا علينا جميعاً مهما يتوفر لأينا من شهرة أو ثراء ، أو وجاهة . فلماذا إذن ، والأمر كذلك ، يرغب أحدنا فى أن يقتطع من وقته جانباً ينفقه فى الاستماع إلى شكاوى الآخرين !

وفضلا عن أنك بالشكوى على إبداء الحسرة والمرارة تنفر أصدقاءك ، فإنك كذلك تفسد منظرك ، وتشوه قسماتك وملامحك !

وليس فيما نقول من أن اعتياد الشكوى يفسد المظهر والقسمات ، شيء من المبالغة . فما يعتمل بداخل نفسك من إحساسات إنما ينعكس على صفحة وجهك ، بل على هيئتك عموماً .

وانظر إلى الناس من حولك ترى أن الضجر ، والأسف ، والكراهية وغيرها من الإحساسات السلبية قد سطرت على

البشرة ، والعيدين ، وملامح الوجه من الغضون ، والذبول والانطفاء ما قل أن تسيطر مثله الشيخوخة !

بل إن حالتك العاطفية تؤثر على حالتك الصحية كذلك ، وما استكشفه الطب النفسي الجسماني لا يدع مجالا للشك في هذه الحقيقة . فالغضب ، والخوف ، والحزن تنشئ توترًا عضليًا تنجم عنه عشرات العلل والأمراض في أعضاء الجسم ووظائفه المختلفة ، وبهذا تتكسر الشخصية وتنهار !

س١٩ : هل التفاؤل والابتسام يضفي قوة على الشخصية ، ويجعلها مؤثرة ؟

ج : نعم .. أتعرف أنك حين تبتسم تستخدم ثلاث عشرة عضلة من عضلات وجهك ، في حين أنك تستخدم أربعًا وسبعين عضلة إذا عبست ؟ وبرغم هذا يبدو أن أكثر الناس لا يبالون هذا النشاط العضلي « الزائد » ويمضون عابسين متجهمين ، غير مدركين أنهم بهذا يهملون مظهرًا مهمًا من مُظاهر الشخصية الجذابة القوية .

والابتسامة الحقة ، هي التي سداها الإخلاص ، ولحمتها المحبة التي وسعت الناس جميعًا .. أما الابتسامة « الإلهية » العصبية فهي كالعملة الزائفة قل أن تنطلي على أحد .

والابتسامة الواثقة المشرقة يسعها أن تغير طالعك ، أو ما قد تسميه أنت طالعاً . فإذا ابتسمت ، أقبلت عليك زوجتك ، وقدم لك زملاؤك معاونتهم مخلصين ، وأحبك الأطفال في التو واللحظة ، ودعاك الأصدقاء إلى مجالسهم وحفلاتهم ، وقللت « حماتك » من نقارها لك .. وحتى الكلاب تهز ذيلها فرحاً وابتهاجا لمرآك .. وعلى الجملة ، فسوف تجد أنك تبتسم ؛ لأنه ليس هناك ما يدعو إلى العبوس .

فلا تحرم نفسك إذن هذا السحر الذي يعود عليك تقلص ثلاث عشرة عضلة في وجهك في الاتجاه الصحيح ، لترسم الابتسامة المشرقة الجذابة . ولا تبخس الابتسامة حقها ، فهي لا تزيدك إشراقًا وحسب ، بل هي تأسر القلوب ، وتسهل لك عملك ، ويعود بالخير على صحتك.

س٢٠ التركيز على الذات من أكثر معوقات الشخصية القوية .. فكيف ذلك ؟

ج : من العقبات الكبرى التي تعترض طريق الشخصية الجذابة ، صب المرء اهتمامه كله في نفسه ، أو ما يسمى بالتركز في الذات ، فلا شيء ينأى بالناس عنك كهذه الصفة ، فضلا عن أنه ليس أسهل من الوقوع فيها .

على أن من أبسط الأمور القضاء على هذه الصفة ، فكل ما ينبغي لك أن تفعله هو أن تنمّي في نفسك المقدرة على وضع نفسك موضع الشخص الآخر .

ولعل بساطة هذا الحل هى المسئولة عن شيوع تجاهله ، ولكنك إن كنت من المتجاهلين ، فأنت خليق بملاقاة المتاعب فى مضمار العلاقات الإنسانية ، فإنه يتحتم عليك أن تنفذ إلى عقل الشخص الآخر قبل أن تتصرف تصرفًا يدينك من حبه ويكسبك وده .

وما يمنعك أن تنظر إلى هذه المسألة على أنها لعبة مسلية طريفة ؟ فعوضًا عن شكواك من أنك قل أن تصادف شخصًا مسليًا ممتعًا ، لماذا لا تحاول أن تنفذ ببصيرتك إلى أذهان أفراد أسرتك وعقولهم لتستشف ما يدور فيها ؟ فبرغم وجوههم المألوفة ، وعاداتهم المعروفة ، فإن كلا منهم مازال سرًا مغلقًا - وأنت إذا عنيت بالمحاولة ، أدهشك وأمتعك ما تخرج به منها . إذ سوف تستكشف آراء ووجهات نظر ، وربما انحرافات ، لم تخطر لك قط من قبل ببال .

فإذا أمعنت فى المحاولة فى نطاق أسرتك ، استحال الأمر عادة راسخة محببة تعود عليك بأمتع النتائج . فإنك فى كل مرة تضع نفسك موضع الشخص الآخر لتستكشف طريقة تفكيره ، وتستشف اتجاهاته الذهنية ، تزداد عرى الرابطة بينكما توثقًا ، ويكتسب الأساس الذى تقوم عليه صداقتكما متانة وصلابة .

س٢١ : ومـاذا عن المبالغـة فى تقـدير قـيمـة لذات ؟

ج : فى حين ينبـغى أن تعـرف قدر نفسك وقـيمـتـهـا لحقيقية ، فإنه من الخطأ أن تبالغ فى تقدير هذه القيمة ، إذ ن من تظنهم دونك مرتبة ، خلقاء عندئذ أن يضعوك أنت دونهم رتبة !

وما تفـاخـر أنت به ، وتجـعله مـثـار زهو ، قـد ينظر إليه لآخرون نظرة شـزراء .. وليس فى الوسع إصـدار حكم على ى النظرتين أصح ، إذ مرد الأمر إلى طبيعة الشخص نفسـه، طبيعة آرائه وأفكاره ، فاذكر هذا إذن ، فـهو مـعوان لك على لحرص على تفهم وجهة نظر الشخص الآخر وتقديرها .

أفتـحسب ، مثلا أنك أفضل صـورة من أهل الصين؟ أمـا م فيرون فى وجـهك تجهمًا لا يزول . ذلك أن اتسـاع عينيـك لطبيعى يشبه اتساع أعينهم إذا اجتاحهم الغضب !

وإذا كنت تـحسب أن بشـرتك البـيضـاء تفضل بشـرتهم ، ناستمع لما قاله أحدهم عن زوجة السفير البريطانى فى تلك البلاد : « أيقولون إنها جميلة ؟ كيف بالله ولها أسنان ناصعة البـيـاض كـأسـنـان الكلب ، ووجنتـان مـتـوردتان كـزهرة لبطاطس ؟! » .

والاسكيمو في ديارهم ينبذون الكسالى منهم ويطلقون عليهم ، على سبيل الزراية والتحقير اسم « الرجال البيض » !

والهندوس في الهند يعزفون عن تناول الطعام إذا وقع عليه « ظلك » كما لو كان الطعام قد داخله السُّم الزعاف!

بل أنت لا تحتاج أن ترتحل إلى القطب ، أو إلى الصين ، أو إلى الهند لتقف على مدى اختلاف آراء الناس ، وتباين وجهات نظرهم .. بل انظر إلى أبناء مدن القطر الواحد ، كيف تتباين أذواقهم في الهندام ، وآراؤهم في الجمال ، وطرقهم في طهو الطعام .

وقد لا يكون هؤلاء على ثقة من أن آراءهم وأذواقهم وعاداتهم ، هي العليا ، وأن آراء غيرهم وأذواقهم وعادتهم هي السفلى ، ولكنهم على أية حال يطلبون منك شيئًا واحدًا ، هو أن تعترف لهم بأهميتهم ، وأن تمنحهم الإحساس بالاعتبار والاحترام .

فإذا وعيت ذلك ، وسعك حقًا أن تكسب قلب الشخص الآخر ، وتظفر بمودته حتى لو كنت ترى أنه مخطئ في ظنه بأنه أفضل منك . ذلك أن وجه الاختلاف في الرأى مرجعه إلى ظروفه وتربيته ، والعقائد التي استقرت في ذهنه .

س٢٢ : هل هناك علاقة بين الصحة والشخصية ؟

ج : نعم صحتك تتمم شخصيتك حيث لا تتوفر لك الشخصية الجذابة حتى تتوفر معها الصحة البدنية ، فكلما زاد حظك من الصحة الطيبة زادت مقدرتك على اجتذاب الناس .

على أن الصحة الطيبة لا تتوفر بدورها بتناول أقراص الفيتامينات ، وأخذ قسط من الراحة وزيارة طبيب الأسنان مرتين كل عام ، وإن كانت هذه عوامل مساعدة .. وإنما تتوفر لك الصحة الطيبة إذا توفرت لك سكينة النفس ، وراحة البال .

وإذن فالصحة الطيبة والشخصية الجذابة تدوران فى حلقة مفرغة : إذا توفرت لك إحداها توفرت الثانية . فالنفس والجسد شيئان يتمم أحدهما الآخر ، أو هما مظهران لشيء واحد .

س٢٣ : هناك مقولة شائعة تقول أنت ما تأكل .. فما صحة هذا ؟

ج : تنطوى هذه العبارة الشائعة « أنت ما تأكل » على شيء كبير من الصحة . فإن جسدك يفقد عناصر معينة كل يوم ، ولابد لك من استكمالها بواسطة الوجبات الثلاث التى تتناولها يوميًا . فإذا لم تستكمل هذه العناصر فأنت على

التحقيق لست الشخص الذى يمكن أن يكون إذا تناولت الوجبات الغذائية الكاملة !

وحين يتحدث إخصائيو التغذية عن « الوجبة الكافية » فهم لا يقصدون بالكفاية « الكم » وإنما يقصدون « الكيف » أو أنهم بمعنى آخر يقصدون الوجبة « الكافية لتزويد الجسم بالعناصر اللاّزمة له » .

وهذه هى « العناصر اللازمة » كما قررتها معامل الأبحاث ، والتى يتحتم أن تتوفر فى الوجبات الثلاث اليومية :

اللبن – الخضروات غير المطهوة (الغنية بڤيتامين ج «٢») – الفاكهة – البيض (بمعدل بيضة فى اليوم ، وبحيث لا تقل الكمية عن أربع بيضات أسبوعياً – اللحم ، أو الدجاج ، أو السمك – البقول والخبز – الحلوى والدهون .

فإذا داومت على تناول هذه الألوان من الأطعمة زودت جسمك بحاجته من الڤيتامينات بالإضافة إلى إشباع جوعك .

س٢٤ : وهل هناك قواعد مناسبة فى هذا الصدد ؟

ج : هذه قواعد سبع تصلح لأن تسلكها ضمن عاداتك فى تناول الطعام :

* لا تتناول المشروبات المثلجة مع الطعام .

* امتنع عن الأطعمة التي لا توافقك .

* تناول الطعام على مهل ، واحرص على أن تكون البهجة منتشرة حول المائدة .

* كف عن الأكل متى أحسَسْت بالشبع .

* اتبع ارشادات الطبيب فيما يختص بألوان وجبتك ، ولا تبتكر لنفسك وجبة من عندياتك .

* يحسن ، كلما امتد بك العمر ، أن تقسِّم وجباتك الثلاث الكبيرة إلى خمس وجبات صغيرة .

* كلما كان الطعام أشهى للنظر ، كلما ساعد ذلك على سهولة هضمه . على أن أهم من كل ما سلف من قواعد ، ألا تتناول طعامك وأنت ثائر العاطفة ، مهتاج الخاطر .. فمهما تكن الوجبة عندئذ متكاملة متضمنة كافة العناصر اللازمة ، فإنها لن تجديك فتيلا .

س٢٥ : وماذا عن الراحة ؟

ج : لا شك في أن هناك الكثير الذى تستطيع أن تفعله لتبلغ الصحة الطيبة التى ترجوها . فضلا عن الوجبة التى ينبغى أن تكون ممتعة إلى جانب كونها متزنة ، هناك الراحة .. ولعل الراحة أهم في هذا المجال ، من الطعام نفسه .. ففى استطاعتك أن تمضى بغير طعام وقتًا أطول مما يمكن أن تمضى بغير نوم . ومع ذلك فكثيرون هم الذين يخدعون أنفسهم فى جدوى النوم ، ويحرمون أجسادهم كفايتها منه .

والصلة بين النوم والصحة الذهنية صلة وثيقة . فالمخ ، وهو مركز الجهاز العصبي ، لا يفتأ يعمل طوال ساعات اليقظة ووسيلته للراحة هي النوم .

والقلب في هذا ، كالمخ ، فإن فترات سكونه بين الضربات تطول خلال النوم ، كما يهبط ضغط الدم كذلك .

وليس التعب الذي نحسه ، جسماني كله . فإن الذهن يتعب أيضاً ، ومن ثم فإن النوم وحده هو الذي يسعه أن يريح الجسم والذهن معاً .

س٢٦ : وماذا نفعل لتجنُّب الأرق ؟

ج : إذا كنت تجتهد في طلب النوم ، ولكنه يعصاك فلا تقلق . فالأرجح أنك تنال من النوم حظاً أوفر مما يخيل لك ، واتباع القواعد التالية قد يفيد في علاج ما تعانيه من الأرق :

* النوم عادة ، تتربى ككل عادة بالمداومة عليها في مواعيد منتظمة فاحرص على أن تذهب إلى فراشك في وقت معلوم كل ليلة .

* استرخ في نومك ، ولا تجعل عضلة من جسمك متوترة مشدودة ، واجتهد في تقصي عن ذهنك أفكار اليوم وما تتخلله .

* هدئ أعصابك بتناول شراب دافئ قبل النوم .

* إذا عصاك النوم بمجرد استلقائك على الفراش ، فاقرأ

فى كتاب خفيف لا تحتاج قراءته إلى مجهود ذهنى ، أو إلى إثارة الخواطر والعاطفة .

* توخ أن تكون غرفة نومك مهواة تهوية مناسبة .

س٢٧ : وماذا عن الرياضة ؟

ج : إلى جانب الراحة ، هناك الرياضة ، فنحن جميعًا محتاجون إلى مزاولة بعض النشاط فى الهواء الطلق ، لنساعد على إنعاش الدورة الدموية ، وتهيئة الجسم لمزاولة مجهوده اليومى . ولعل الرياضة ألزم لأولئك الذين يعملون فى مكاتب مقفلة ، ويؤدون بها عملا كتابيًا أو ذهنيًا لا يحتاج إلى مجهود عضلى .

وينبغى أن تتوخى الاعتدال فيما تزاوله من ألوان الرياضة ، وأن يكون اللون الذى تختاره مما يمتعك ويلذ لك ، فإنه فى هذه الحالة لا يفيد صحتك البدنية وحسب وإنما ينعش حالتك النفسية كذلك .على أنك يجب أن تذكر أن تركيز الاهتمام فى الناحية الصحية لن يصل بك إلى الهدف الذى ترجوه . فهذا التركيز خليق بأن يبعث فى نفسك الهواجس والشكوك ، وهو يتنافى مع ما تهدف إليه من الصحة الطيبة .

وإنما أفضل ما تفعله هو أن تعتاد العادات الصحية ، حتى تصبح جزءًا من حياتك اليومية تفعلها بغير تفكير أو تدبير ، ثم تنسى الأمر بعد هذا ، وتجعله يؤتى ثماره دون أن تقلق بالك .

س٢٨ : هل هناك علاقة بين الزواج الناجح والشخصية القوية ؟

ج : نعم الزواج يعتبر محك الشخصية القوية ، فمن الحقائق الثابتة أن الشخص السعيد فى زواجه ، شخص أقرب إلى كسب مودة الناس وأدنى إلى النجاح فى الحياة عموماً .

فإذا كنت على وفاق ووئام مع زوجتك ، انعكس هذا الوفاق وذاك الوئام على صلاتك الإنسانية جميعاً .. أما إذا كان البيت مصدر شجار ونقار ، ومشاكسة وشحناء ، فحتم أن تصطبغ علاقتك بالناس عموماً بهذه الصبغة نفسها .

ونعم أن اثنين يظلهما سقف واحد فترة طويلة من حياتهما لابد لهما من الاختلاف أحياناً ، ولكن زواجهما إن كان راسخ الأركان ، ثابت الدعائم وسعهما أن يأخذا هذا الاختلاف على أنه ظاهرة طبيعية من ظواهر الحياة الزوجية ، يطوف بسمائها كما تطوف سحابة الصيف ، مآلها سريعاً إلى انقشاع .. ووسعهما أيضا أن يذللا ما يطرأ من مشكلات ، جاعلين فى تقديرها أن طريق الزواج ليس ممهداً كله ، وإنما قد تعتوره مزالق فى الإمكان تخطِّيها مع الصبر ، والروية ، وتحكيم العقل .

س٢٩ : وما هى النصيحة الذهبية فى هذا المجال ؟

ج : أحسن الاختيار وأنه ليكون أهون عليك ولا ريب أن تمنح زوجتك الإخلاص والحب والوفاء ، إذا تخيرتها فأحسنت الاختيار .. فبرغم أن الزواج ليس كله نعيماً مقيماً ، إلا أن إحسان اختيار الشريك يجعله بالنعيم المقيم أشبه .

ولكن الذى يحدث ، للأسف ، أن طلاب الزواج يندفعون إلى الزواج أولاً، ثم يتساءلون بعد ذلك : أأحسنوا الاختيار أم أساءوا !

والإحصاءات تشير إلى أن ثلث هؤلاء ، على الأقل ، يخرجون من هذا التساؤل بالحقيقة المؤسفة ، وهى أنهم أساءوا الاختيار !

وبرغم أن الطلاق فى تزايد مروع ، إلا أنه لا يصح اتخاذه وحده مقياساً لنسبة الشقاء الزوجى .. فمن التعساء فى زواجهم من يمسكون عن الطلاق لدواعى اجتماعية أو إنسانية ، ويستمرون فى معاناة التعاسة والشقاء .

س٣٠ : وماذا عن الحب « الرومانتيكى » ؟

ج : لعل المسئولية الكبرى فى هذه النسبة الضخمة للزيجات الفاشلة ، ملقاة على « الحب » أو على وجه الدقة ،

على ذلك النوم من الحب الذى يسمى « حبًا رومانتيكيًا » والذى يتوهم الفتى والفتاة أنه يصلح أساسًا لقيام الزواج .

ولقد كان يهون الخطب لو حمل الفتى والفتاة أحدهما للآخر الود بدلا من الحب قبل الزواج . فهذا أخلق بأن يقيم السعادة على عمد أرسخ من تلك التى يقيمها عليها « الحب الرومانتيكى » .

والحب « الرومانتيكى » مدرسة روجت لها « الأفلام » الغرامية التى تنتجها هوليود .. ومن أهم تعاليم هذه المدرسة أن الحب جاذبية مغناطيسية يحسها المرء إذا ما التقى بالشخص الوحيد الذى ليس له نظير ولا شبيه ، والذى تخيرته العناية الإلهية ليكون رفيق الحياة .

فإذا التقى المرء بالدرة اليتيمة ، والجوهرة الفريدة ، تحتم عليه أن يتخذها زوجة مهما تكن الحوائل والعوائق ، فليس فى هذه الحالة ما يعول عليه ويعتد به إلا الحب !

ومن الغريب أن الناس يلومون ذلك الذى يتوخى الدقة فى اختيار شريك حياته ، وحجتهم فى ذلك أن الزواج حظوظ قدرتها السماء ، ومن ثم ترى المرء يتحرى التدقيق فى انتقاء ثيابه ويهمل التدقيق فى اختيار شريكة الحياة ! .. وإنه لتواتيه الشجاعة ليسأل البائع عن جودة بطانة سترته ، وتخونه هذه الشجاعة فلا يسأل إن كانت زوجته تستطيع الطهو !

بل إن الناس ليلومون الفتى إذا أساء اختيار ألوان ثيابه ، ويسكتون عن لومه إذا اندفع إلى الزواج اندفاعًا ، متذرعًا بالحب ولا شيء غيره !

س٣١ :وما هى أهم تحذيرات الزواج التى تؤدى إلى فشل الزيجات وإضعاف الشخصية بدورها ؟

ج : هى على النحو التالى :

* لا تقم زواجك على علاقة واهية قصيرة الأمد – فإن الزواج الذى لم تسبقه إلا معرفة قصيرة بين الطرفين ، إنما هو زواج قائم على أساس ضعف ، ذلك أن العلاقة القصيرة الأمد لا تتيح للطرفين أن يستيقنا من قوة التجاذب بينهما .

* احذر الفوارق التى لا سبيل إلى علاجها – ومثال ذلك فارق الدين فمالم يقم بين الزوجين فهم عميق وعزم أكيد على توخى الحكمة والاحتمال ، فإن اختلاف الدين قد يكون من أهم الأسباب المؤدية إلى تقويض الزواج .

* لا تجعل فترة الخطوبة الزاهية البراقة مقياسًا – فإنك قد تمنى بخيبة أمل إذا أعقب زواجك فترة أيامها كلها مكرسة للمرح واللهو والبهجة ، فالمعاشرة الزوجية ليست كلها كفترة الخطوبة رحلات خلوية ، ونزهات ممتعة ، وسهرات فى السينما أو المرقص ، ومن ثم لا ينبغى أن تكون فترة الخطوبة مصطبغة كلها بهذه الصبغة ، بل يتحتم أن يختبر أحدكما الآخر فى

ظروف متفاوتة مختلفة ، حتى يتسنىّ لكما أن تعرفا وقع هذه الظروف المختلفة في نفسيكما وكيفية استجابتكما لها .

* لا تتخذ الزواج مهربًا – إذا كنت تنشد الزواج كوسيلة للهروب من مشكلة متعلقة بعملك ، أو أسرتك ، أو شخصيتك ، فأنت خليق بأن تفتقد السعادة بعد الزواج ، وإنما تنعم بالسعادة في الزواج إذا كان لك من هذه السعادة حظ معقول قبل أن تقدم عليه .

* لا تقم زواجك على أطلال حب فاشل – فإذا كنت قد أحببت حبًا عنيفًا انتهى رغم إرادتك إلى الفشل ، فلا تسارع إلى التماس السلوى والعزاء في الزواج ، فأنت خليق في أعقاب حب كهذا أن تختلط عواطفك وتتضارب أفكارك ، ولن يتأتى النجاح للزواج بهذه الحال العاطفية المضطربة .

* لا تؤسس زواجك على مشكلات غير محلولة – من الأفكار الخاطئة أن الحب خليق بأن يذلل ما ينشأ من مشكلات بين الحبيبين ، والأرجح والأرشد أن تذللا هذه المشكلات فيما بينكما أولاً قبل أن تقدما على الزواج .

فإذا كان أحدكما يفضل سكنى الريف ويفضل الآخر سكنى المدن فالأفضل أن تلتقيا قبل الزواج عند حل موفق . كذلك الحال إذا كان أحدكما يفضل مسكنًا مستأجرًا ، ويفضل الآخر بيتًا مملوكا .

ومشكلة المال من أهم المشاكل التى تكتنف الزواج ، ومن ثم وجب أن تناقشها ميزانيتكما فى صراحة مطلقة ، وأن تتفقا على أيكما يتولى الإنفاق ، وكم ينفق مما تملكان من دخل .

فإذا كانت الزوجة ذات عمل ، فينبغى أن تتفقا كذلك هل تستمر في العمل أم هل تنقطع ، أم هل تستمر فترة ثم تنقطع ، فتلك كلها مشكلات لا ينبغي أن ينتظر حلها حتى يتم الزواج ، وإنما يتحتم أن تذلل من قبل .

* لا تترك مسألة إنجاب الأطفال رهنًا بالظروف – فلما كان ثلاثة أرباع الزيجات التى يعوزها الأطفال لسبب أو لآخر تنتهى إلى الفشل ، لهذا وجب أن يتم التفاهم بين الطرفين على هذه المسألة . فعسى أن تلتقى رغباتهما عند العزوف عن إنجاب الأطفال إطلاقًا ، أو إنجاب طفل واحد ، أو عدد محدد من الأطفال ، أو تبنى طفل أو أكثر إذا تبين أن أحد الزوجين عقيم . ولكن رغبة الزوجين يجب أن تلتقى قبل أن يقوم الزواج .

فإذا اتفق لك بعد دراسة ما أسلفنا من اعتبارات أن تنعم بزواج موفق ، فاعمل على أن تحيط الزواج بالسعادة ما أمكنك ، فالحب مهما يكن خالصًا صادقًا ، فلن يتسنّى له أن يستديم بغير العناية الدائمة .

س٣٢ : وماذا عن الصّبر ؟

جـ : هو أعظم الفضائل التى تزيد الشخصية قوة وتماسكًا ، حقًا إن الصبر رائع فهو يعطينا الأمل فى وقت ننتظر فيه بزوغ فجر جديد فجر مهل على العالم بأجمعه ، فحياتنا الراهنة تزداد تعقيداً يوما بعد يوم وتكاد الرتابة تقتل روح الشباب . إلا أنه في ساعات الاضطراب هذه والضغوطات النفسية . بإمكانك أن تعتزل ركنا وتسترخى ، لا تتعجل الأمور بل إن الوقت يحتاج إلى تركيز ذهنى من جانبك ، لتتمكن من طرد العالم وعدم الأمان والثقة بالنفس .

س٣٣ : يعتبر العناد وصلابة الرأى من أكثر العوامل التى تؤثر على الشخصية بالسلب وتضع علامات استفهام كثيرة حول صاحبها . فكيف ذلك ؟

ج : من أهم المشاكل الكبيرة على الإطلاق أن الكثير منا يحاول فرض آرائه على الآخرين على افتراض أننا لا يمكن أن نكون مخطئين ، إن هذا المسلك لا يترك مجالا البتة لأن تتحسن النفس ، بل على العكس يلقى ظلالاً كئيبة على كامل حياتنا من خلال قذفه للعراقيل فى طريق نجاحنا .

ولك أن تتخيل عشرة من أعظم رسامى عصرنا يقومون برسم تفاحة فى وسط الطاولة المستديرة التى يجلسون حولها ، وأن كل واحد منهم سيرسم التفاحة بشكل مغاير عن

الآخر ، لأن كلا من هؤلاء الفنانين يرى التفاحة بشكل مختلف عن الآخرين .

ذلك الأمر ينطبق على الرأى ، فالعقائد لدى الناس تختلف تبعًا لعدة عوامل ، كحالة الميلاد والمحيط الذى يعيش فيه الإنسان ، وبالتالى نحن نلون الآراء وفقًا لهذه العوامل ، فالمأساة تكمن فى كون المرء عنيدًا ، وعند رأيه تكمن فى إعاقة تقدمه ونموه وكماله النفسى ، وإن التمسك بالرأى يعنى الكمال ، وبما أن هذا الأمر لا يتوفر فى أى إنسان على وجه الأرض وفى كافة العصور والأزمان ، فإن النتيجة المنطقية هى أن الشخص المصاب بهذا الداء سيكون تعسًا ومعزولاً إذ أنه يدافع عن ضعفه من خلال عناده .

س٣٤ : وما الذى يجب فعله للتخلص من عناد الرأى ؟

ج : الجواب هو أن تتعلم كيف تصغى لأفكار الآخرين ، وتجعل هذا عنوان عملك ..

قد تكون مخطئًا فى رأيك ، وحينئذ قد تتوفر لديك القدرة على أن تقوم بتغيير جذرى له قيمته .

إن عناد الرأى صفة سلبية ، والعقل المتفتح صفة بناءه . والأول يقود إلى الفشل والعزلة والثانى إلى النجاح والصداقة . وحين تمد يد الصداقة إلى الآخرين تتوقف تلقائيًا عن أن تكون

متصلب الرأى . وتذكر كلمات قالها « جيمس راسل لويل »:
« هم وحدهم الأغبياء والموتى الذين لا يغيرون من رأيهم مطلقاً .

س٣٥ : من صفات الشخصية القوية التواضع الذى يقدمها للآخرين بطريقة مقنعة ويساعد على إكساب صاحبها الحب والود والاحترام ، وقوة التأثير . فكيف ذلك ؟

ج : يجب أن ندرك جميعا مدى أهمية التواضع فى حياتنا . فليس من التواضع أن يجعلنا صغاراً عديمى الجدوى . بل ليزيد إدراكنا بمدى الإسهام الذى نقدمه إلى هذا العالم . إن رجالا عظاماً أمثال « غاندى » و « أينشتاين » وغيرها كانوا متواضعين ولكنهم ليسوا بالتأكيد ممن يحقرون شأن أنفسهم بل ممن يعتد بهم لاستحواذهم على معرفة واسعة النطاق . فهؤلاء الرجال وضعوا أهدافًا لتحققها البشرية ، وكانت رغباتهم تتركز على تغيير العالم .

وليس معنى التواضع إنكار الذات ، بل تأكيدها كى نؤمن بالتماسك الداخلى والكرامة ، باعتبارنا كائنات بشرية ، إنه مزيج بين النجاح والفشل ، حيث نبقى على الفشل بمنظوره المناسب فى الماضى ، والنجاح كذلك فى المنظور ذاته فى الحاضر . ولا ندع أيا منهما يسيطر علينا . إنه الميزان بين

محاولة من جانبنا لا يتعدى فيها حدودنا ولا نكون أقل من ذلك ، ونحاول أن نكون فوقيين ولا أن نشعر بالدونية . إنه التوازن الذى يحفظ أنفسنا من عوامل الفشل فى الماضى ، ويمنعنا بالتالى من التباهى بالنجاح فى الحاضر . إنه ميزان حرارة عاطفى ، يحفظنا لأنفسنا دائمًا ، ويبقينا شبابًا .

أتذكر منذ سنوات بعيدة يوم كنت أقوم بزيارة محرر صحفى وقد لاحظ أننى كنت مكتئبًا بعض الشىء ، فقال لى : يا « فلان » ما الذى دعاك إلى التفكير بأنك كاتب ناجح بين ليلة وضحاها ؟ ، ويجب أن تتوقع رفض كثير من مقالاتك قبل أن تنجح » . وكان يعلق على قصة كتبتها ودفعتها إلى إحدى المجلات التى رفضتها .

لقد علمنى بذلك التعليق أن أكون متواضعًا ، إذ أننى نجحت مع الزمن من خلال التغلب على أخطائى بدلاً من تركها تتغلب على .

س٣٦ : وهل يمكن أن نعرف التواضع أو بمعنى آخر نحدد جوانبه ؟

ج : للتواضع عناصر هامة يمكن أن نذكرها على النحو التالى :

* الإخلاص للنفس وللآخرين :

* التفهم لمتطلبات حاجتنا وحاجات الآخرين أيضاً .

* المعرفة ، أي أن نعرف أنفسنا .

* الطاقة ، أي القدرة على الإنصات .

* التماسك الداخلي وهو البناء المستمر لقيم داخلية نلتزم بها .

* القناعة .

* الحنين والشوق إلى بناء آفاق جديدة وأهداف جديدة .

س٣٧ : الإحباط يدمر الإنسان إذا ما استسلم له ويحول دون بلوغه آماله وأهدافه ، فهل يؤثر على الشخصية من حيث القوة والضعف ؟

ج : كل إنسان يمر بمرحلة إحباط معينة ، فإذا ما استسلم لهذه الحالة تصبح مرضاً عصبياً مزمناً ، يجلب الأفكار السوداء .. ويقضي على صاحبه .

فالإحباط يجب أن يدفعنا إلى حل المشكلة ، لا إلى طأطأة رءوسنا .. بإمكاننا أن نصبح فنانين مبدعين حين نجعل جهازنا العصبي يعود لخلق أفكار متفائلة ، ونحل المشاكل ، إلا أنه مع الأسف يحشو الكثيرون منا أجهزتهم الإبداعية بعوامل الخوف والقلق ، محاولين إيجاد حلول بواسطة العقل ، أي جهاز التفكير ، بواسطة جهاز العمل .

إن هذا الحشد المستمر لقناة جهاز العمل الخلّاق فى
إنسان لا تجد منه نفعًا ، فهو يمنع الإنسان من الوصول إلى
دفه ، ويضع حاجزًا سلبيًا أمامه خالقًا بذلك إحباطًا
ستمرًا .

س٣٨ : وهل هناك أمور تساعد الإنسان على
فادى أو التغلب على الإحباط ؟

ج : نعم ، وهى على النحو التالى :

* تقلق فقط قبل التوصل إلى القرار وليس بعده ، ثم تقوم
حمل هذا الحمل الثقيل الإضافى إلى العقل طوال اليوم .

والشفاء من ذلك يجب أن نعبر عن القلق قبل اتخاذ القرار
إليس بعده . وهناك خمسة حلول لأية مشكلة ، ويصبح القلق
بداعيًا فى حالة واحدة فقط . هى أن نعرف الطريق الذى
سنسلكه ، وما أن نختار الهدف حتى نسقط القلق ، ونسترجع
كافة عوامل نجاحنا السابق لترشدنا إلى الحاضر .

ولكن إذا ما استرجعنا عوامل الفشل الماضى فى حياتنا ،
فإنها تقودنا إلى الإحباط فى حياتنا .

* ليس هناك شىء يدعو إلى القلق فى الحاضر فقط بل فى
الماضى والمستقبل معًا . وهنا قد يقودنا إلى الإحباط السريع ،
لأننا قد نسترجع فشلا حصل فى الماضى وتخوفًا من المستقبل
لنجعلها رشدًا لنا فى حاضرنا . وهنا لن نستطيع التفكير

بموضوعية حين تتملكنا المشاعر السلبية . فالشفاء من هذا المرض إذا هو أن يفكر المرء فى يومه فقط ، فكل يوم من الأيام يشكل حياة كاملة مستقلة ، فلننس الأمس إذا ، ولندعه يغوص فى فراغ الزمن ، ولنطو صفحته .

أما الغد ، فإنه لم يأت بعد ولم نر خيره من شره ، وحين يأتى فهو يوم جديد آخر ، ولكل حادث حديث .

فلندع جهازنا الإبداعى إذًا يفعل ما يراه حسنًا ، ولنستجب للحاضر ، ولنحاول أن نفكر ونعمل الآن .

* نحاول أحيانًا أن نقوم بأعمال كثيرة دفعة واحدة ، وهذا شاق على المرء ، إذ يخلق توترًا ونوعًا من الانقباض والقلق والتشنج فى بعض الأحيان ؛ بدلا من الراحة ، لأننا عند القيام بعديد من الأعمال مرة واحدة نجد كأننا نطلب المستحيل مع أن طاقة الإنسان محدودة . وللشفاء من ذلك يجب أن لا نحارب الاسترخاء ، بل ننغمس فيه ، ونحاول أن نقوم بعمل واحد فى وقت واحد فقط ، لأن ذلك يمكن المرء من الاسترخاء والهدوء ، ويحرره من قيود الخطأ والعجلة طيلة اليوم . ويحدث جوًا نفسيًا مساعدًا على النجاح فى أى عمل يحاول الإنسان أن يقوم به .

* نظل فى صراع دائم مع مشاكلنا طوال اليوم ، دون أن نفكر حتى نأخذ قسط من الراحة ، ونحمل المشاكل على أكتافنا عبئًا إلى المنزل ، إلى الفراش ومن المؤكد أن هذا

يحدث توتراً يؤدى إلى الإحباط ، ويتم الشفاء منه بأن تنام وأنت تحمل مشكلتك ، أى أن تنام عليها لامعها ، وأن تجعل ظواهر النجاح تراودك وأنت على وسادتك واسترجع فى ذاكرتك جميع ظروف النجاح السابقة التى مررت بها .

* عدم شعور المرء بالراحة لأنه يجهل معناها ، إننا نعرف هذه الكلمة فقط ، وهذا كل شيء ، ولكن التشنج الناجم عن القلق المستمر يحدث الإحباط دائماً . وعلاج هذه المشكلة يتم بأن يصعد المرء إلى غرفة نوم عقله ويسترخى . بذالك يقطع التيار الكهربى المغذى للتوتر .

س٣٩ : التردد من أخطر الأسلحة التى تهدم الشخصية وتحول درن اكتسابها القوة والفعالية . فما هو التردد ؟

ج : يعرف التردد بأنه حالة من الجبن أو الافتقار إلى الشجاعة أو الثقة بالنفس ، ومن المنطلق الانفعالى يحسب الخزى والجبن شبيهين .

ويعتبر المتخصص النفسى « س . س . تومكينز » الخزى والجبن كانفعال إنسانى واحد ، يتم خدمته بواسطة نفس تقنية العصب الفسيولوچى (أى نفس ميكانيكية وآية العصب الوظائفى) .

ويما أن الجبن أو الخزى هما استجابتان ترتبطان بمفهوم الإنسان لنفسه ، وبدرجة صلاح جوهره ، وكمال كينونته ، فمن المنطقى أن الانفعال الذى يرتبط ارتباطا وثيقًا بالشخصية ، لابد من أن يتزامل ديناميكيًا مع انفعال الخوف .

أما عن رد الفعل السيكولوچى ، فيصاحبه النبض المتزايد ، والعرق الغزير ، والقلب المتسارع الدقات ، والمعدة التى تتقلص كما لو كانت تسكنها فراشات متوحّشة !

يؤكد علماء النفس أنه عندما تتأسى حياة الطفل على تربية قاسية ، أو يحاصر من ديكتاتورية أب ، أو تسلط أم ، فالنتيجة الحتمية هى شعور الطفل بالخوف من أن يخطئ التصرف ، لأنه يواجه بعقاب قاس ، أو بتهكم شديد وإهانة بالغة ، فينشأ الابن على التردد فى التصرف وفى أن يعبر عن نفسه بصراحة .. خشية عدم إرضاء أحد الوالدين .. ومن بعدهم المعلم فى المدرسة .. وبعدهم الرئيس فى العمل .. ويمتد التردد ، أحيانًا ليصيب التصرفات السليمة التى لا يجب أن تسبب أى خوف .

س٤١ : وكيف نواجه التردد ؟

ج : ابدأ بأن تتخذ قرارًا بالتركيز على هدف معين ، وحدد بالضبط ماذا تريد أن يحدث ، اسأل نفسك : ما أفضل ما يمكن أن يحدث ؟ وما أسوأ ما يمكن حدوثه ؟ وبالتركيز على

النتائج فى هذا التصرف ، تستطيع أن تقيم أهدافك على أن يكون الجزء الأكبر من عملية التقييم هذه ، هو التأكد من أنها ترضى الله ، مهما كان الهدف بسيطًا مثل التعرف بشخصية جديدة .

تخيل نفسك : أنك قد التزمت بأسلوب التصرف السليم « خطوة بخطوة » ، كضرورة لكى تحقق هدفك ، وبالتخيل الحيوى ، تكتسب التوجيه والتحكم ، وتفادى المعوقات غير المتوقعة ، التى يمكن أن تمنعك تحقيق أهدافك .

إن تخيلك لنفسك أنك تؤدى التصرفات المناسبة ، يساعدك على ترسيخ السبيل اللائق فى المخ ، والذى سيكون له أثر إيجابى ، أى المساعدة على اتخاذ الخطوات الضرورية اللازمة لتحقيق الهدف .

إنه تدريب ذهنى فى طريق النجاح ، يسهل عليك أن تتفهم هدفك بوضوح ..

أشرك أصدقاءك فى اطلاعهم على الهدف الذى تعتزم بلوغه فمعرفتنا أن أصدقاءنا يدركون ما نحاول أن نفعله ، وأنهم سوف يفرحون لأجلنا عندما ننجح فى الوصول إلى هدفنا ، سوف يكون حافزًا على بذل المزيد من السعى .. بل يمكن أن تصبح لنا خبرات تشجع آخرين على أن يحققوا أهدافهم فى حياتهم .

وعندما تحقق هدفك أبلغ أصدقاءك ، فيفرحوا معك ولك ، مما يحفزك على إنجاز الهدف التالى بلا تردد .

حدد أهدافًا صغيرة على طريق الهدف الكبير ، وقرر أنك ستمضى فى بلوغها واحدا تلو الآخر دون تراجع .

س٤٣ : وماذا عن مراجعة النفس ؟

ج : راجع نفسك بين وقت وآخر لتقويم أهدافك ومدى سعيك لتحقيقها ، فالمراجعة المستمرة للتصرف المناسب تساعدنا على تمثل الأفكار ، والمشاعر والتصرفات التى تشترك فى إدخال وترسيخ الاستجابة الصحيحة ، إن إقامة أهدافًا صغيرة والممارسة المناسبة والمتابعة لتحقيقها ، تساعدنا على أن نشعر بمزيد من الثقة .. وبالتالى نصبح أقل جبنًا .. وأبعد عن التردد .

س٤٤ : وماذا عن التأجيل ؟

ج : التأجيل ، عدولك ، والتأخير يحيل الفرص الذهبية إلى احتمالات باطلة . إن لم تتقدم للأمام ، فلا تتعجب أن يسبقك آخر إلى فكرة من أفكارك ، وينجح . أما أنت فسوف ترغى وتزيد وتندب حظك .

س٤٥ : وهل هناك نصائح أخرى ؟

ج : نعم هناك عدة نصائح على الوجه التالى :

* عدد مكاسب البدء الفورى . وفى مقابلها ضع « ثمن تجاهل البدء الفورى » .

* ابن فى تفكيرك إحساساً بالضرورة والإلحاح .. وتقدم . ركز نظرك على النتيجة المرجوة .. وبعد سنة من الآن ، سوف تتمنى لو أنك قد بدأت اليوم ، أى لم تؤجل ولم تتردد .

* ضع لنفسك ، على مفكرتك ، جدولا زمنيًا لتخطيط مواعيد محددة لجلسات ، ومقابلات تساعدك على حل المشكلة . ضع علامات لما سوف يحدث .

* حدد لنفسك فترة التجربة .. وسوف تنجح ، وتحتفل بنفسك فى نهايتها .

* ابن أساس ثقتك بصلابة ، لكن بتمهل ملائم . وعندما تنجح فى حطوتك الأولى تقدم إلى الثانية.. واستمر فى النمو .

* استخدم عقلك ، وسوف يتبعه القلب والنفس . لا تنتظر حتى تشعر أنك تحب أن تفعل ، فلن تشعر بذلك إلى أن تنغمس فى العمل بحماس ، لتحقيق الهدف . وتيقن أن المنجزين العظماء يركزون على الفرص الفنية بثقة ، ويتخذون قرارات .. وإذا استطعت أن تبلغ « البت النهائى » بإرادة محددة بشأن ما يجب فعله ، وما لا يجب فعله ، للوصول لوضع معين وإلى نتيجة معينة محددة بشأن قضية ما ، أو تصرف ما ، فأنت « صانع قرار » وموفق فى إصداره ومن هنا تكون صاحب شخصية قوية .

س٤٧ : وما هى مراحل اتخاذ القرار الكامل ؟

ج : هى على النحو التالى :

* المرحلة الأولى : وهى عملية دراسة وتفكير فى مسألة ما علميا وروحيًا وأخلاقيًا تسبق العزم على اتخاذ القرار .

* المرحلة الثانية : بلورة الرأى وإعلان اتخاذ القرار .

* المرحلة الثالثة : تنفيذ وتطبيق القرار ، أى ترجمته إلى عمل .

س٤٨ : وهل للقرارات درجات فى الأهمية ؟

ج : نعم فهناك قرارات صغيرة حيث يتخذ الإنسان - دون أن يشعر - مئات ، بل آلاف وملايين القرارات يوميًا ، فحياك ملآنة بقرارات كثيرة : صغيرها وكبيرها . فما يتعلق باختياراتك اليومية من حيث المأكل والملبس والطرق التى تسلكها للوصول إلى مكان ما ، هى بعض من القرارات الصغيرة التى تتخذها طوال النهار .

وهناك قرارات أكثر أهمية مثل :

* استذكر اليوم أو أكون بجوار صديق مريض بالمستشفى يحتاجنى ؟

* أنام مبكرًا الليلة أم أسترجع كل المادة ضمانًا للتفوق فى الامتحان غدًا ؟

وهناك قرارات هامة مثل :

* أطلب يد الفتاة التى أحلم بها زوجة ، أو أنتظر حتى أحصل على عمل ملائم بعد التخرج ؟ ، وهل فى الانتظار خطر على حلمى ؟ فقد تخطب فتاتى لرجل آخر ؟

* أوافق على « ... » خاطبًا لى أو أنتظر بعض الوقت ضمانًا لأن يكون ذلك هو الاختيار النهائى ؟

وهانك قرارات مصيرية للإنسان .. وهى : هل اتبع الموجة السائدة فى اعتقاد ما ، حتى لو كان ذلك خطأ ، أم أفكر بإخلاص فى مدى صحة أو زيف هذا المعتقد وأختار بأمانة وعزم ما أنا متأكد من صحته ؟ وهل لدى الشجاعة الكافية لتحمل آثار قرارى ؟

س٤٩ : وهل يؤثر الناس فى قراراتنا ؟

ج : للزملاء والأصدقاء والأسرة والعائلة والظروف المحيطة تأثير فى صنع شخص ما لقراراته . لكن هناك بيننا من يستطيع صنع قراره والبت فيه بحزم أكثر من الآخرين . على حين نجد بعضنا لا يستطيع صنع قراره فى شئون كثيرة قد تكون بسيطة .

ولا شك أن أهداف المجتمع والعرف السائد فيه « تؤثر فى صنع قرار غالبية أعضاء هذا المجتمع ، بحيث لا يتعارض

اتخاذ القرار الفردى مع فكر الغالبية ، لذلك يدفع من يصنع قرارًا مختلفًا عن العرف السائد ثمنًا لذلك .

س٥٠ : هل هناك تصنيف لشخصية الإنسان حسب طبيعة اتخاذه للقرار ؟

ج : لصانعى القرار نماذج ، قد تجد مواصفات أحدها أو مزيج من أكثر من نموذج واحد ، تنطبق عليك ، وهذه النماذج كما وضعها علماء النفس هى :

* المؤجلون : وغالبًا ما يخفقون فى صنع القرار واتخاذه ، إذ ينقصهم العزم على صنع القرار ، وغالبًا ما تسمع « المؤجلين » يقولون :

« دعونا نفكر فى الأمر .. نحتاج مزيدًا من الوقت » ، ونتيجة لذلك يضيعون الوقت والإمكانات ، ويهملون العمل ، أما بعدم إنجازه أو بإضرار فى آخر المهلة إلى إنجازه على نحو غير مرضى .

* المتذبذبون : وهم المترددون ، مرة إلى الأمام وأخرى إلى الخلف مضيعين الإمكانات والفرص ، متعثرين بين أداء العمل وعدم آدائه ، أو إعادة العمل مرة أخرى .

* الجالسون على السور : وهم لا يفضلون (المخاطرة) بصنع القرار واتخاذه ، فيظلون فى هذا الوضع الذى لا يشبه

من يجلس على السور ، فهو لا يدخل إلى الحديقة ، كما أنه لا يمضى لحال سبيله .

س٥١ : وماذا عن المتهورين ؟

ج : المتهورون هم محبون للسرعة . واهتمامهم محدود بالنسبة الحقائق وللمشاعر وللتكاليف .

س٥٢ : والأساتذة ؟

ج : يرغبون في جمع كل الحقائق قبل صنع واتخاذ القرار ، وقد ينجح هذا النموذج في صنع القرار الناضج ، لكن وقت إصداره قد يكون في موعده أو متأخراً عما يجب .

س٥٣ : ومدخنون السيجار ؟

ج : هم يفضلون التفكير في المشكلات بعمق كمدخن السيجار المتأمل في تصاعد الدخان من سيجاره ، وهو في وضع الاسترخاء ، وهؤلاء يختارون ألا يفعلوا شيئاً ، لأنهم يظنون أن أكثر المشكلات تعقيداً تحل نفسها بنفسها !

٥٤ : وماذا عن تماثل الثيران الخزفية ؟

ج : هم يتمتعون بشكل قوى جميل لكنهم عاجزون تماماً عن صنع القرار واتخاذه .

س٥٥ : وماذا عن المشغولين ؟

ج : هم يصنعون القرار ويتخذونه من خلال إقناع الآخرين المحيطين بهم ، وتشغيلهم فى صنع واتخاذ القرار عوضًا عنهم .

س٥٦ : وماذا عن المستغلين ؟

ج : هم يتصيدون لصالحهم الشخصى من خلال صنع القرار واتخاذه بين الآخرين .

س٥٧ : والخجولون ؟

ج : هم يعانون فى صنع أبسط أنواع القرارات ، وبالتالى فهم فى حاجة أولا للخروج من خجلهم .

س٥٨ : والمهمومون ؟

ج : يحملون الهم وكأن صنع القرار واتخاذه حملا يصعب عليهم حمله . فإذا ما صنعوا قرارًا واتخذوه تراهم مهمومين غير سعداء .

س٥٩ : وماذا عن القادرين على صنع القرار ؟

ج : هم قادرون على عملية صنع القرار واتخاذه وذلك بدراسة الموقف أو القضية أو المشكلة ، ثم تحديد الهدف منها ، والتفكير فى البدائل المتاحة أو المرجوة للخروج من هذه

القضيــة أو المشكلة ، واختيار (اتخاذ قرار) الحل الأمثل من بين هذه البدائل .

س٦٠ : وهل هناك علاقة بين قرارك بقيمك ومثلك وسعادتك ؟

ج : لكل قرار فى حياتك علاقة بالقيمة ، أى ما تفكر فيه من مثلك ، وما تشعر بأهمية ، أو العكس ، وأيضًا ما ترضى عنه ، فقراراتنا من صنع ضميرنا الذى يتفاعل مع عقلنا ومشاعرنا .

أما تنفيذ القرار فهو من صنع إرادتنا . وأى قرار نصنعه ونتخذه له أثره على سعادتنا أو شقائنا ، ونجاحنا أو إخفاقنا .

س٦١ : وكيف تنجح فى صنع قرارك واتخاذه ؟

ج : حتى يتثنى لك هذا عليك بالتالى :

* أن تدرس الموضوع الذى تحتاج إلى صنع القرار بشأنه واتخاذه بحيث يبذل عقلك كل الجهد اللازم فى دراسة أبعاد الموضوع من كل جوانبه ، مع مراعاة ما جاء فى هذا المقال الذى تضافرت جهود صانعه لمعاونتك فى صنع قراراتك واتخاذها .

* بأن توازن بين مشاعرك وعقلك فى تناولك للموضوع .

* أن يكون ضميرك أمام الله مستريحا للتفاعل مع العقل والمشاعر .

* أن تعزم بإرادتك القوية على تنفيذ القرار ، بحيث لا تتراجع عن تنفيذه ، وتصمد بشجاعة ، لتخرج قرارك إلى حيز الوجود والحياة .

س٦٢ : الشخصية القوية عادة هى القادرة على إقامة توازن جيد بين العاطفة والعقل ولا يطغى عليها تغليب جانب على حساب آخر فما هى حقيقة هذه المسألة ؟

ج : إن العقل فى علم النفس هو ملكة تضبط الأفعال ضبطًا إراديًا بتدبير خاص لغرض مقصود . فهو الغريزة فى الحيوان قد تهذبت ، وتسامت ، وارتقت ، فتجلت عقلا ، فالعقل إذن يصوغ بمعونة الملكات الذهنية ، ما شاء من القضايا ويحتفظ بها ، ويذكرها عند الحاجة ، فما أوسع الجمجمة على صغرها ، لأن العقل يجمع بها شوارد المسائل ، حتى يصح أن يقال : إن الإنسان عائش بعقله فى جو روحانى فسيح الأرجاء .

والعاطفة .. كلمة تشمل جميع الأحوال النفسية التى يقوى فيها شعور الإنسان بما يصحبها من لذة وألم ، سل ضميرك: « لماذا يتسرب إليك السرور إذ قابلت صديقًا حميمًا ؟ » .

تسمع الجواب - « هي االعاطفة » .

فالعاطفة وإن كانت واحدة فى الجوعر ، لكنها تنوعت فى المظهر ، فكما أن شعاع النور الواحد إذا ما وقع على قطعة من البلور فى زاوية معينة تكسر عليها وتحلل إلى سبعة ألوان ، كذلك يحلل بعضهم العاطفة إلى هذه السبعة الألوان - الحب والبغض ، والسرور والحزن ، واليأس والرجاء ، والحسد ، على أن هذه السبعة الألوان قد تجمعها كلمة واحدة - الرغبة ، فالحب هو الرغبة فى أمر ما ، والبغض هو الرغبة عنه ، وإن شئتم فقولوا أنه دمعة أو ابتسام .

ولطالما ضحك الإنسان من اللذة كما ضحك أيضاً من الألم « وشر البلية ما يضحك » .

س٦٣ : أيهما أكثر فعالية فى تشكيل حياة الإنسان ، العقل أم العاطفة ؟

ج : الناس فى هذا على ثلاثة أنواع : منهم من يعيشون بعواطفهم .. هؤلاء هم الشعراء والمصورون ، وغواة الفنون الجميلة ، هؤلاء هم شهداء الوجد إذ يحرقون شمعة وجودهم من طرفيها كليهما ، ومنهم من يعيشون بعقولهم - هؤلاء هم رجال العلوم والسياسة ، يسيرون فى الحياة وكأن قلبهم قد صنع من الصلب ، ومنهم من يعيشون ببطونهم ، لا هم لكل

منهم إلا أن يملأ جيبه وجوفه ، ولو قضى كل العالم ساهراً يتوجع ، هؤلاء هم الذين يضحكون ، ويتنعمون ويسعدون ، وقلب روما يحترق .

ما أسعد الإنسان إذا توازنت عاطفته مع عقله .. ما أجمل العاطفة يلهمها العقل ، وما أجمل العقل تلهمه العاطفة .

فالعاطفة المهذبة هي النار التي تفيض على العقل نوراً وإلهاما ، هي السلاح اللامع الذي يرهف العقل إذ ما خمدت حدته ، وجمد ذكاؤه ، هي الطائر الذي يغرد لنا تغريد الظفر والسرور ، فيفعم أيامنا بالسعادة ، ويخلع على ليالينا هناء ونعيما . هي الأجنحة التي يسمو بها الإنسان إلى العالم العلوي ليعود إلى الأرض ومعه عذارى من الإلهام ، وعرائس من الأفكار ، لولا العاطفة التي كانت تربط دانتي ببياتريس لما استطاع أن يكتب قصيدته الخالدة « الكوميديا الإلهية » ، لولا حب الجمال الذي ملأ قلب موزار لما استطاع أن يوقع على قيثارته أنغامه الشجية .

ما أتعس العاطفة ، إذا ما تنازعت والعقل ، فهي اللهيب الذي يحرق كل فضيلة في النفس ، وهي السكين الحاد الذي يقطع كل صلة بين الإنسان والسماء ، فيهوى من مرتبة البشر .

س٦٤ : وما هى مظاهر العاطفة ؟

ج : العاطفة فى مظهرها المثلث : عاطفة حائرة ، وثائرة ، وفاجرة حيث أن أول مظهر تتخذه العاطفة فى قلب الشباب هو الحيرة . عندما يبلغ الفتى دوراً معيناً فى الحياة ، يشعر فى نفسه أن إحساساً جديداً يجيش فى صدره ، إذ يحس بفراغ عظيم لا يقوى على التعبير عنه إلا بالكآبة العميقة الصامتة ، هذه هى العاطفة الحائرة وما استقرت بعد ، ينسج العنكبوت خيوطه ويلقيها فى الفضاء حائرة مضطربة ، لتلتقى بهدف ثابت ، تستند عليه ، وتنبت النبتة الضعيفة من الأرض ، فترسلها الحياة عودا ضعيفًا ، مرتجفًا ، حتى تستند إلى شجرة مجاورة ، أو تلتف حول قطعة من الخشب . كذلك تنشأ هذه العاطفة فى الشباب ، منتظرة يوماً تلتقى فيه بعاطفة تمازجها ، وتمتزج بها لتلد الحياة .

إن هذه العاطفة الحائرة ، إذا استسلم الإنسان لقيادتها ، ولم يحسن ترويضها ، أصبحت ثائرة ، هنا ينشأ النزاع بين العاطفة ، وبين العقل ، ويحتدم الصراع فى معركة حامية .

هنا معركة الأخلاق الفاصلة الهائلة ، أما أن تنتهى بالظفر أو تهوى بالنفس .

بعد بلوغ هذه المرحلة الثانية ، تدخل العاطفة فى مرحلتها الأخيرة فتتبلور وتتحجر حتى تصير عاطفة فاجرة ، أرأيت

الجواد الجموح ، وقد استهوته الريح ، فانطلق فى الفضاء لا يبالي بصخر يتعثر فيه ، ولا بحفرة ترديه ؟ كذلك تسمى العاطفة الثائرة ، وقد قطعت كل قيود ، فجنحت عن جادة الحق ، وجمعت إلى الإثم والفجور .. هنا يمسى النور زمام الإنسان ظلاماً ، ويصبح الظلام له نوراً - هنا يصير المر للإنسان حلوا والحلو مرا ، هنا يكون الإنسان للعاطفة الفاجرة عبداً .

س٦٥ : وما هى مظاهر العقل الذى يسود العاطفة ؟

ج : العقل السليم يهذب العاطفة ، ويغلبها ، ويكسبها .. فإذا ما هيمن العقل السليم يهذب العاطفة وهى حائرة ، استطاع العقل بنور المعرفة أن يهذبها ، فالولد الصغير يرى من بعيد كلباً رابضا ، فتثور فيه عاطفة الخوف منه ، وسرعان ما يمعن النظر فى الكلب حتى يدرك أنه تمثال لكلب من خشب ، عندئذ يقترب منه هاشا باشا ، لأن نور عقله كان علما مهذبا لعاطفته .

على العكس من ذلك قد يجد ذات الولد قنبلة ، ويحسبها كرة فيمضى إليها مسرعًا متهللا ، قاصداً أن يلعب ويتلاعب بها مدفوعا إليها بعاطفة الشوق والرغبة ، وسرعان ما ينادى الحمى « حذار حذار - هذه نار فى شكل كرة أو كرة من

نار » . عندئذ يهـرب منهـا الولد لأنه علم . فـلابد من تعليم لشـباب العلم الصـحيح ، لأننا بالجـهل لا نسـتطيع أن نخـدم الفضيلة ، فالجهل رذيلة ، وبالرذيلة لا تخدم الفضيلة .

س٦٦ : بالعقل نسيطر على العاطفة ؟

ج : تقول العاطفة الآن الآن .. أحيينى اليوم وأمتنى غداً . يقول لها العقل : « غداً غدا يوم الحصاد فإذا أسرفت الآن ، قـال لك الزمـان فى الصـيـف ضـيـعت الحـصـاد » .. تقـول العـاطفة : « هذه ضـرورة وأحكامهـا » فيقـول العقل : « إنـهـا يجب أن تضـبط ، وتحكم ، وتقـمـع ، وتسـتـعـبد » . تقـول العـاطفة : « لقد غلب الإنسان وانتهى الأمر » وتقول العاطفة : « لا فـائدة من الكفـاح ، فلقـد جـرب غيـرك وفـشل » .. ويقـول العـقل : كـلا ، افـتكر أفكاراً حـسنـة ، فـعلى قـدر مـا تفـتـكر أفكاراً صـالحة ، فالإرادة الصالحة تأتيك مختارة ، على قدر ما تريد ترجـو ، وعلى قـدر مـا تصل إلى الله تجـد الله ، ومـتى وجدته كـان لك قوة ، وحـياة فتفتكر بفكره ، وتحكم بإرادته ، وتحب بعاطفته فتنتصر » .

س٦٧ : وكيف بالعقل نكسب العاطفة ؟

ج : إذا مـا خذلت العـاطفة بقوة العقل ، اكتسبها لجانبه وأصـبحت ربحـا حـلالا له ، إذ ليست العاطفة شراً فى ذاتهـا ، إنما الشر فى توجيهها إلى غير ما وضعت له .

فالعاطفة إذا ما هذبها العقل ، وغلبها ، اكتسبها لنور البشرية وخيرها ، والعقل لا يستطيع أن يصل بالإنسان إلى نهاية الظفر .

نعم هناك من الناس من كانوا جبابرة فى العقول مثل نابليون ولورد بايرون وماركس وغيرهم ، إنما كان يعوزهم شىء واحد : اليقين بالله ويلجأ إلى الله إذ يكون الله له وبجانبه . إذن لكم أن تقولوا نظفر بالعاطفة أولاً - والعقل مهيمنًا عليها . وفوق العقل ، الله المهيمن على الجميع ، فهو الكلمة النهائية للناس ، وهو قوة الحياة ونبع الحياة وتاج الحياة وحياة الحياة .

س٦٨ : ترتبط الشخصية ارتباطًا وثيقًا بثقافة صاحبها .. فما هى أهمية الثقافة للشخصية القوية ؟

ج : تعتبر الثقافة العامة شىء أساسى بالنسبة لك ، كإنسان متحضر ، وليست شيئًا كماليًا . وهذا ما يجعلك متميزًا عن غيرك من الأصدقاء أو الزملاء ، فحواء تعجب بالرجل المثقف خاصة حينما تجمعك بها بعض الجلسات العامة أو الرحلات ، لأن أول ما يلفت نظرها إليك هو درجة ثقافتك ولباقتك وذكائك فى أثناء حديثك .

والذكاء قوة فطرية كامنة فى داخلك ، عليك الانتفاع بها وإظهارها ، سواء عن طريق الثقافة العامة أو التحصيل المدرسى أو كسب الخبرة والمهارة فى الحرفة التى تعمل بها .

س٦٩ : وهل المدرسة أو الجامعة تكفى ؟

ج : التعليم المدرسى أو الجامعى المنظم وحده لا يكفى لتكوين شخصيتك العامة ، إلا إذا كملت بالتثقيف ، والعلوم المدرسية ليست غاية فى ذاتها بحيث إذا انتهيت من تحصيلها أصبحت مثقفًا ، وإنما هى مجرد وسائل لتنظيم الفكر ، ومفتاح لباب الحياة بعد التخرج .

وظروف حياتنا الاجتماعية فى العصر الحاضر ، تحتم علينا أن نلم بطاقته من العلوم والفنون والمعلومات العامة الخارجية عن محيط دراستنا ودائرة تخصصنا ، لنستطيع أن نفهم الأحداث العالمية المتجددة والمتلاحقة ونسايرها وإلا عشنا متقوقعين داخل إطار مناهجنا الدراسية !

س٧٠ : هل هناك فرق بين العلم والثقافة ؟

ج : العلم هو الدراسة المدرسية أو الجامعية المنتظمة التى تنتهى بالتعمق الأكاديمى فى ناحية من نواحى التخصص .

أما الثقافة فهى تمثل الإطلاع الواسع الشامل ، حتى ولو كان سطحيًا . فقد يكون العلم أساس الشخصية ، أما الثقافة

فهى التى تكمل البناء وتجعلك إنسانًا صالحًا ومستنيرًا ، له رأى وأثر فى المجتمع الذى تعيش فيه ، وبخاصة إذا كان المجتمع الذى تعيش فيه صغيرًا .

س٧١ : ما هى مفاتيح الثقافة ؟

ج : خلاصة القول أنك سواء كنت طبيبًا أو مهندسًا أو معلمًا أو عاملاً .. إلخ ، فلابد لك إلى جانب تعمقك فى دراستك الخاصة ، أن تلم بالمعلومات العامة والثقافة العامة فى ميادينها العشرة وهى :

العلم ، الاختراع ، الآلات والأدوات ، وسائل الإنتاج ، السياسة والاقتصاد ، التاريخ والجغرافيا ، الآداب ، الفنون والشخصيات البارزة ، وسائل الترفيه (الراديو ، التليفزيون)، إلى جانب الانتفاع بوقت الفراغ ، وثقافتك الدينية الخاصة بك .

وطريق هذه الثقافة العامة هو الكتب غير المدرسية والمكتبات والمعارض والمتاحف ، والندوات ، والمسرح ، وهى كلها وسائل ميسرة ، وتستمتع بثمارها ، وبخاصة فى وقت فراغك ، على أن تكون بأقل نفقة وجهد ، حيث تجمع بين المتعة والفائدة معًا ، وبهذا تستطيع أن تكون مثقفا جديرًا بالاحترام والإعجاب .

س٧٢ : هل للقناعة والرضا دور في اكتساب الشخصية القوية ؟

ج : فكر الفلاسفة والعلماء طويلا في عوامل الشقاء التي تجر العالم باستمرار إلى حالة الضيق والبؤس ، فرأو أنها « تكاد تتركز في الطمع والجشع اللذين لا يتناسبان مع الإمكانات أو الاستطاعة الإنسانية » .

فإذا ما حدد الإنسان رغباته ، بحيث تنسجم مع إمكانياته ، وإذا اقتصر الإنسان فيما يأمل ويريد ، على الحد الذي يستطيع أن يحققه .. غاش راضي النفس مطمئنا أو بتعبير آخر : عاش سعيداً وفي هذا هدوء وسكينة واستقرار وقوة للشخصية .

س٧٣ : هل يضيع الرضا ؟

ج : إننا - لسبب ما - نفكر في الأمس ، ونحمل هم الغد ، فلا نستمتع باليوم ، لا نرضى عن اللحظة الراهنة ، وما فيها ، وما يحيط بنا ، وبالناس حولنا ، وبأنفسنا ، ننشغل بالحياة الأفضل في المستقبل .. حتى أننا لا ندرك ذلك عندما تكون فعلا بين أيدينا ، فنفقد حاضرنا ، ونحزن على ماضينا الضائع .

فلكى ترضى عن نفسك وعن حياتك ، ليس بالضرورة أن تعمل على أن تتصدر « الواجهة » (الصفوف الأمامية) ، أو أن تكسب الملايين ، أو أن ترتفع قمة القمم .. يكفى أن ترتفع فوق نفسك وضعفاتها .. وأن تدرك وتستمتع بكل ما يبعث السرور من حولك ، ولا تحمل هموم الغد ، بل يكفى اليوم خيره وشره .

س٧٤ : ومتى نرضى عن عدم الرضا ؟

ج : توصل بعض المفكرين إلى أن التغيير والتقدم فى الحياة ، إنما يحدثان بسبب الشعور بعدم الرضا . فإن تاريخ الإنسان والأمم ، إنما يوضح أنها تحرز تقدما عندما تدفعها قوة من عدم الرضا بالأمور السائدة ، والتطلع إلى حياة أفضل .

إن الشعور بعدم الرضا يحركها لكى تتكلم ، وتفكر ، وتتوحد ، وتعمل ، لكى تغير من ظروفها إلى الأفضل .. حتى وإن كان الثمن تضحيات عظيمة . وكم من دول حققت حلمها فى التحرر .. وكانت قوتها منبعثة من الشعور بعدم الرضا عن الوضع السائد .

وفى عالم الطب والدواء ، يظل الكثير من الأمراض تحت بند « غير قابل للشفاء » ، إلى أن تقوم مجموعات من الأطباء

الذين يشعرون بمعاناة البشرية منها ، ويحسون بعدم الرضا ، فينكبون على بحوثهم وتجاربهم وحتى يتوصلوا إلى الدواء الناجع الشافي ، ومن ثم يدرج ذات المرض تحت بند « قابل للشفاء » .

س٧٥ : وما هى أهم السبل اللازمة للرضى عن النفس ؟

ج : سبلك الأساسية للوصول إلى الشعور بالرضى عن نفسك أربعة :

أولاً : الولاء أو الحب العظيم لشيء أعظم من ذاتك ، أي أن يكون عندك هدف سام فى الحياة ، يمكن أن تضحي بنفسك من أجله .

ثانياً : عمل نبيل هام مرضى ، تضع فيه أفضل جهودك . فإن تحقيق وإشباع الذات من خلال عمل مستحق ، هو شيء حيوى لكل من الصحة العقلية والنفسية .

ثالثاً : اهتمام ، وحب ، للآخرين ، وللأمور : فكل منا يحتاج إلى أن يكون محبوباً ، وإلى أن يحب ، وتكمن السعادة فى قبولنا .. لأنفسنا .. وقبولنا للآخرين أيضاً .

رابعاً : الحفاظ دائماً على تكامل الذات ، ومتانة الخلق : والنفس الكاملة تحقق الانسجام مع نفسها . وبالتالى مع الآخرين .

س٧٦ : وهل هناك علاقة بين الرِّضا والصحة الجسدية ؟

ج : الرضا من أهم الضروريات الحيوية لصحتك العامة ، أى صحتك الجسدية والعقلية ، والنفسية ، فالرضا يبعث على الابتهاج ، والتفاؤل والانشراح وإيجابية امتداد الخير فى الحياة ، فتمزق شرنقة الشعور بالاكتئاب ، وتغير كيمائية الجسم ، فتصنعُ العجائب من أجل سلامة القلب ، وصحة الأعصاب ، وسلامة الجهاز الهضمى .. كما يقوى الجهاز المناعى .. فيشعر الشخص الراضى بمزيد من الحيوية والنشاط وتمام الصحة .

فلنجرب معًا تلك التذكرة المجانية ، من الرضا والقناعة ، كى نحصل على الصحة والسعادة .

س٧٧ : يقولون : إن الشخصية القوية لابد وأن يعرف صاحبها جيدًا فن الحياة . فما صحة هذا القول ؟

ج : يقول الكاتب الفرنسى جان - لوى سوفنشرايبر مؤلف كتاب « فن الحياة » ، لقد فقدنا فى هذا الزمن فن الحياة ، أصبحنا دائمى التوتر والقلق ، نفعل كل المهام على عجل وبدون تفرغ ، وهناك مثل فرنسى شهير يبدو جليا الآن

أكثر من أي وقت مضى « الإنسان يستطيع تحمل أي شيء على ألا يستغرق أكثر من ثانية واحدة » !

وهذا الهلع الذي نعيش به ، يؤدي بنا إلى أمراض العصر من سرطان وقرح في المعدة وأزمات القلب إلخ ..

والطريف كما يقول المؤلف : إن الإنسان يصنع بيديه جزءاً من هذا التوتر ليقضي على الملل في الحياة فمثلا إذا كنت متأخراً على موعد هام تضاعف إحساسك بالقلق على الرغم من علمك بأن هذا لن يغير شيئًا من الواقع . كما أن الإنسان يحب أن يشعر أن هناك منغصات في حياته ، لأنه يخاف من القدر وسوء الحظ الذي قد يصيبه بكوارث فادحة إذا سارت كل الأمور على ما يرام ، إنه التشاؤم والخوف من الحسد ، أنها طبيعة البشر في كل مكان .

س٧٨ : وهل هناك أنواع للشخصية في هذا الصدد ؟

ج : يقسم علم النفس الشخصية إلى خمسة أنماط :

* المستعجل : هذا الشخص يحب أن يؤدي عمله دائمًا في آخر لحظة فمهما كان هناك وقت لديه ، يشعر دائمًا أنه لن يكفي ، ولا ينتج إلا تحت ضغط عصبي وتوتر .

* المثالى : هذا الشخص لا يقتنع أبدًا أنه أدى العمل فى أفضل صورة ويظل يحاول تحسين ما أداه دون إدراك للوقت الذى من المفروض أن يتم خلاله عملا آخر وهذا الشخص يصعب عليه اتخاذ قرار لأنه يخشى دائمًا من نقص معلوماته !

* إرضاء الغير : هـذا الشخص لا يستطيع أن يقول لا للآخرين مهما كانت مطالبهم ، يكبل نفسه بمهام لا يحتملها ، ولا يستطيع إنجازها ، فقط لأنه لا يقدر على رفضها .

كما أنه لا يحب إبلاغ الآخرين أخبارًا تزعجهم ، ويظل يخفيها حتى إذا تسبب ذلك فى مشاكل فيما بعد ، إنه يخشى الإفصاح عن آرائه وأهدافه .

* غاوى تعب : بعض الأشخاص يجدون متعة فى إنهاك أنفسهم والإحساس بالتعب ، فمن وجهة نظرهم أن الصعوبة الشديدة فى إنجاز العمل تعطى له قيمة ، أنهم يركزون على الجهد ومضاعفته بدلا من التفكير فى وسيلة أبسط لأداء العمل .

* القوى دائمًا : إنه لا يحتاج لأى شخص آخر أو هكذا يعتقد ، إنه لا يطلب العون أبدًا ، ولا يعترف أبدًا بالوقوع فى الخطأ .

س٧٩ : هل هناك مفاتيح لحسن التصرُّف واكتساب فن الحياة ؟

ج : لابد أنك قد وجدت نفسك فى هذه الأنماط أو خليط منها وهذه السمات لا تظهر بوضوح إلا عندما يكون الشخص تحت ضغط ما ، والعلم يؤكد أن الإنسان يستطيع أن يتحكم فى هذه السمات إذا تصرف بإيجابية ، وترك مقعد المتفرج الذى يتلقى بسلبية ، ما يدور حوله .

س٨٠ : وما هى مفاتيح حسن التصرف واكتساب فن الحياة ؟

ج : مفاتيح حسن التصرف نقدمها لك حتى تؤدى أعمالك وتستمتع بحياتك فى نفس الوقت :

* ترتيب الأهمية : يقول أحد أساتذة علم الإدارة الأمريكيين : إن المرأة عادة تقع فى خطأ الاهتمام بالتفاصيل الصغيرة للأشياء ، وهذا يؤدى إلى افتقاد الرؤية الشاملة للعمل ، والرجل عادة أكثر قدرة على اختيار فروع العمل التى تبرز إمكانياته ، وتظهر نجاحه أمام مديريه ، تعلم إذن التركيز على الأجزاء الأكثر أهمية فى العمل المكلفة به وأترك التفاصيل التى تستغرق وقتًا وجهدًا وتضيع فى الزحام .

* وفر جهدك : من المستحيل أن نجيد أداء كل تفاصيل العمل فالنتيجة سوف تكون دائمًا عدم القدرة على اتمامه ،

ولذلكم وفر جهدك للأجزاء الشديدة الأهمية ، فهى التى تحتاج أكثر إلى الامتياز فى الأداء .

* تخلص من المعوقات : هناك بعض المعوقات تحدث خلال اليوم ، وتعرقل سرعة الأداء الكالمات التليفونية مثلا ، حاول أن تعتذر عن الكلام برفق مؤكدًا أنك ستطلب الشخص مرة أخرى عند انتهائك من العمل أما إذا كنت تضعف أمام متعة الحديث فى التليفون ، فعليك المقاومة بتلقى المكالمة دون جلوس ، فهذا سوف يشعرك أكثر بالوقت ، ويشعر المتحدث إليك أنك على عجل ، كما أن الحديث مع زملاء العمل يضيع جزءًا كبيرًا من الوقت ، ولابد من وضع حد لذلك .

س٨١ : هل هناك مفاتيح أخرى ؟

ج : تعلم أن تقول لا ، لابد أنه حدث لك أن طلب منك المدير أن تؤدى خمسة أعمال فى وقت واحد ، الحل هو سؤاله أيها الأكثر أهمية بالنسبة له لتبدأ به وتؤدى الأعمال الباقية بعد ذلك وأعلم أن الاعتراف بعدم القدرة على أداء كل هذه الأعمال فى وقت واحد ، لا يعتبر فشلا من جانبك ، وإنما واقع لا يعيبك على الإطلاق ، فالشخص الذى يتمتع بشخصية قوية ، هو القادر على الرفض عند اللزوم .

أعد جدول يومى ، فى بداية كل يوم ضع جدولاً حسب ترتيب الأهمية للأعمال المطلوبة منك ، ينصحك الخبراء بعمل

حساب ضياع ٤٠٪ من الوقت فى المهام التى تقطع سير العمل ولا تستطيع تفاديها ، لابد أن النتيجة ستكون مزيداً من الإنجاز وتحسن الحالة النفسية .

س٨٢ : وماذا عن وقت الترفيه ؟

ج : خصص وقتًا لنفسك : من الصعب أن يجد الشخص فى هذا العصر وقتًا لنفسه فعلاقتنا بالآخرين لها الكثير من المتطلبات والالتزامات التى تجعلنا غير قادرين على الانفراد بأنفسنا والطريف أن الوقت لا يكفى لإقامة علاقات طيبة وودودة مع كل الأقارب والمعارف والأصدقاء والأسرة إلخ .. وتجد نفسك دائم الاعتذار عن التقصير فى حق هذا الصديق أو ذاك ، وأنك لم تتمكن من زيارة مريض أو أداء واجب عزاء ، وكل هذه المجاملات الاجتماعية التى لها أهمية خاصة فى حياة الجميع ، وإذا كانت هذه هى سمة العصر الحديث ، فلابد أن تعى نقطة فى غاية الأهمية ، لابد من وقت يخصص لك وحدك ، مهما كانت الظروف ، فتنظيم الوقت هو الحل . إذا كان الجدول يلعب دوراً فى العمل ، يفضل أن تضع جدولاً لباقى اليوم بعد العمل ، هكذا تنجز بعض الالتزامات الأخرى .. وتجد أخيراً نصف يوم تقضيه فى المنزل مع نفسك نعم نحن نحتاج إلى الآخرين عمليًا ونفسيًا ، ولكن لا يجب أن ننسى أن

تخصيص وقت لأنفسنا لنمارس هواياتنا ، أو حتى نرتاح أو نتأمل يجلب لنا السعادة .. ونحن نستحق .

س٨٣ : الشخصية القوية عادة ما تكون طموحة تنزع نحو التفوق والامتياز وما لم يعرف المرء كيف ينافس فقد يدمر ذاته . فما هى المنافسة ؟

ج : إن المنافسة المنزهة لازمة من أجل البقاء ، ثم من أجل التطور ، وإن كل تطور يحدث فى الحضارة الإنسانية يحمد على الخيال والتحليل ، ثم المنافسة لبلوغ الهدف .

فنحن نقضى معظم الوقت مع زملاء الدراسة أو العمل ، والطاقة التى يبذلها كل فى مجاله خارج البيت والأسرة ، أكبر حجماً وأكثر تنوعاً ، وهناك محوران يدور حولهما النشاط بين زملاء الدراسة أو العمل :

المحور الأول :

هو التعاون .. ويعنى إضافة جهد الفرد إلى جهد أفراد آخرين ، للنهوض بعمل ما ، أو للتغلب على صعوبة من المصاعب .

المحور الآخر :

هو التنافس .. ومعناه اصطدام الجهد الفردى مع جهود أشخاص آخرين بقصد الاستئثار ببلوغ هدف معين .

وفى التنافس يكون نجاح أحد المتنافسين فى بلوغ الهدف ، معناه إخفاق باقى المتنافسين .

وقد نجد فى بعض المواقف اعتمال التعاون والتنافس ، فى الوقت والموقف الواحد .. مثلما يحدث فى منافسات الأنشطة المدرسية والجامعية فى المجالات الأدبية والفنية والرياضية .

وقد نجد تناوبا بين التعاون والتنافس ، كما يحدث بين أوائل الصف الواحد .

فتقول طالبة جامعية : « التنافس فى حياتنا شعلة تضىء لنا طريق المستقبل ، إذا انطفأت تصير الحياة مملة بلا روح ، ليس بها حافز لتحسن فى وضع ، أو تقدم فى مركز ..

المنافسة مثل فلفل الطعام تعطى الحياة مذاقًا خاصًا مرغوبًا ، لكن إذا زاد عن حده صار لاذعًا ضارًا . كذلك التنافس إذا زاد عن حده ، انقلب إلى عداوة قد تضر بالغير وبالنفس » .

أما الدكتور عبد الناصر سعد ، الأستاذ بكلية الاقتصاد والعلوم السياسية بجامعة القاهرة فيقول : « إن المنافسة هى المرادف الحقيقى لكلمة الحياة ، حيث تعتبر المناخ الصحى الذى تسعى إليه أى مجموعة من الأفراد ، خصوصًا الشباب ،

الذى تمثل المنافسة بالنسبة له ، القوة الدافعة للإنتاج والتفوق » .

وتضيف الباحثة الإنجليزية « ويدر لا يكن » : « من المهم أيضاً وجود التنافس بين الزوجين من وقت لآخر مع استمرار الصداقة طوال الوقت ، لأن هذا يساعد على تحقيق التفاهم المطلوب بينهما » .

س٨٤ : وما هى المنافسة المفيدة ؟

ج : بزيادة حصيلتنا من المعرفة السيكولوجية ، يمكن أن تصل إلى التنافس الناضج ، الرزين ، الذى يقوم على دعائم من الخلق واحترام الغير ، فنكسب حب واحترام الآخرين حتى وإن لم نفز بلقب « البطل » .

وفى المنافسة بين الشركات لابد أن توجد عوامل التقدير للفرد ، وللقيم الإنسانية ، فتكون القدرة الدافعة للعاملين لبذل أقصى الجهد من أجل صالح العمل .

والمنافسة المنظمة ، خصوصاً عبر تنمية الروح الرياضية ، تفسح المجال للتغلب التدريجى على الخجل ، وذلك من خلال إنجازات فعلية يشهد بها الآخرون ، فالنتائج الإيجابية الملموسة ترد الاعتبار للذات والإيمان التدريجى بالإمكانات وتزيد من العلاقات بالمجتمع .

وهذه فرص التعبير عن النفس من خلال المنافسات في ممارسة الهوايات مثل الرسم والأشغال اليدوية ، والرياضة ، والتمثيل ... إلخ . فهي تنتزعنا من الانطوائية وتسمح لنا بتوثيق علاقاتنا مع المحيط الخارجي ، وتسهل لنا الاندماج في الجماعة .

س٨٥ : ماذا عن المنافسة الضارة ؟

ج : إن روح المنافسة يجب أن توجد - إلى حد ما - لخير البشر الإنسانية ، لكنها عندما تصبح من القوة بحيث تطغى على جميع القيم ، وتدفع الفرد إلى القيام بأعمال غزوية للوصول إلى غرضه ، فإنها تصبح قوة مدمّرة هدامة ، وتفقد بذلك غرضها الأصلي ، وتفضى إلى القلق ، والخوف ، والتوتر ، والحقد ، والاكتئاب ، والميل إلى العدوانية .. حتى بين هؤلاء الذين نجحوا .

والتنافس الشديد من أهم العوامل التى تؤدى إلى الأمراض الانفعالية ، خصوصا لمن يتخذ لنفسه أساليب التنافس غير الشريف - أو طريق الوصول إلى القمة ولو على أشلاء إخوانه ، فهذه صورة مجسمة لعدم النضج وروح الطفولة التى مازالت مسيطرة .

وإن لم يعرف الشخص إمكاناته ، وقدراته ، فإن رغباته قد تأتى بحيث تعجز هذه الإمكانات عن تحقيقها فترتب على عدم تحقيق هذه الرغبات الشعور بالإحباط .

س٨٦ : وكيف تحول منافستك إلى إيجابية ؟

ج : ابدأ بأن تنصب لنفسك ميزانًا دقيقًا ، عادلاً .. صادقًا لكى تقيم استعداداتك ، وقدراتك ، ومواهبك ، ومميزاتك .. فى نفس مجال موضوع المنافسة ، وفى مقابلها ، ضع ، وبكل صدق ، الضعفات المقومات .. على ألا تبخس نفسك حقها فتقلل من شأنك ، ولا أن تزيد من قدرتك عن الواقع .

بعدها قرر ما إذا كنت تدخل المنافسة فى الحال ، أم تتريث ، فتمنح نفسك بعض الوقت لتزيد من إمكاناتك .

* أطرد الخوف ، فالثقة تتولد عن المعرفة الصادقة بالإمكانات الذاتية ، ويصاحبها تقدم طبيعى ، واعتزاز بالنفس .

* تأكد من أن منافستك تدخل فى إطار الحق والخير والجمل ، فهى القيم التى تمنح الضمير راحته ، وللقلب والنفس مكافأتهما .. وتضيف نفعًا للإنسانية .. حتى وإن لم نفز بمركز الصدارة .. فقد فزت بالراحة النفسية ورضاء ربك .

* تأكد أن دافعك للمنافسة صادر من ذاتك وليس بدفع من الكبار ؛ فربما كان الهدف أن تحقق أنت ما سبق وعجزوا هم عن تحقيقه .. بينما لا تتفق رغبتهم مع ميولهم وقدراتك .

* اشحذ كل همتك وقواك .. وحبك للمغامرة الشريفة .. وركز في مجال المنافسة كل أسلحتك الإيجابية من تفكير ، وتدبير واستعداد لمعاناة السهر والدرس والتدريب المنتظم حسب المجال .

* يمكن أن يكون مدربك أو أستاذك مساعداً فعالاً في إرشادك وتقويم تقدمك ومسارك نحو تحقيق الهدف .

* تأكد من أنك اكتسبت روح التضامن ، والتعاون ، والتضحية ، وإنكار الذات .

* المنافس القوى هو الإنسان الناضج الرقيق الذى يرتفع فوق المستوى العدائى ، أما الوصول إلى القمة عن طريق القسوة وعدم احترام القيم الإنسانية ، فقد يعتبره الناس - خطأ - قوة ، وقد يعتبرنا - خطأ - نضجاً .

* الاقتناع بأن ليس المطلوب من كل واحد التفوق على أخيه ، أو مجاراته في الميدان ، بل الذهاب في هذا الميدان إلى أبعد ما تسمح به مؤهلاته الذاتية مقارناً إنجازاته بما سبقها من إنجازات ، ومداومة التقدم على نفسه قدر المستطاع .

* التنافس في الر[illegible]يات واكتساب الأخلاقيات بما يقربنا من الله . هو الأجدى والأفضل .. ينبغي أن لا نرتقي فوق ما ينبغي أن نرتقي بل نرتقي إلى التعقل .

* التنافس في خدمة المجتمع ، والبيئة ، والتنمية ، وبخاصة إذا كانت الخدمة تطوعية ، تكسب الكثير في صقل الشخصية ، وتعود على الإنسانية بخير كلنا في حاجة إليه .

س٨٧ : أحيانًا يسقط البطل بعدما يفوز في المنافسة ويصبح البطل . فكيف نحذر هذا ؟

ج : لقد نجحت فيما أخفق فيه غيرك ، فأقبل على منافسك المهزوم بروح رياضية صادرة من القلب . واحذر من لقب « البطل » أو « النجم » فالغرور ، والأنانية تبعدانك عن التكيف مع المجتمع ، فيشملك الشعور بالاغتراب والانعزال وبعد الناس عنك .

وإن كان التنافس للفوز صعبًا ، فالاحتفاظ بالقمة والأولوية أصعب .. فاستمر في الدرس والتدريب لمزيد من التقوية .. إنما لا تستسلم للقلق والتوتر فهي مشاعر مدمرة .

وكن قويًا في فوزك بأن تكون رقيقًا ، هادئًا ، لا تجنح إلى التعالي على المهزوم .

ولابد من اتصافك بالمرونة والقدرة على التكيف لتغيرات الظروف ، فتقبل الفوز ، مثلما تقبل الكبوة لتبدأ من جديد .

س٨٨ : ومــاذا إذا كنت الطرف الذى لم يفــز بالصدارة فى المنافسة ؟

ج : إنها ليست نهاية العالم . استعن بروحك الرياضية وأقبل على الفائز ، وكأنك أنت الذى فزت ، وهنئه من القلب .

ولابد من مواجهة الإخفاق بكثير من الشجاعة والذكاء ، فالشجاعة إرادة حرة لمواجهة الحاضر ، والثقة من أن المستقبل سوف يكون أفضل .

والإخفاق مجرد تحذير يدعونا إلى معاودة النظر فى خططنا ومشروعاتنا ، ويذكرنا بضرورة مراجعة أهدافنا وغاياتنا . اعتبر هذه جولة ، وأن أمامك جولات فى نفس المجال ، أو فى غيره .

وهون على نفسك الأمر بروح المرح ، واحتفظ بالجو الهادئ فى أسرتك ، وعملك .

وأملك زمام نفسك ، ولا تبدأ فى الرثاء لنفسك ، وضع خطتك بحيث تحول كل هزيمة إلى نوع من النصر واذكر أن أهم الانتصارات هو أنا تحتفظ بشجاعتك ، وتفاؤلك ، وروحك المتوثبة .

س٨٩ : من أهم مقومات الشخصية القوية هو أن صاحبها يعرف كيف ينصت جيدًا للآخرين .. فما هو السر فى ذلك ؟

ج : يؤكد لك الخبراء أن معظم الأمراض النفسية والعصبية وبعض الأمراض العضوية ، يتلخص علاجها فى الراحة والهدوء والابتعاد عن الضوضاء وحياة الصخب .

ويشير العلماء بأننا لا نستطيع أن نعيش بمعزل عن الآخرين ، وينصحون بمحاولة تحقيق الهدوء النفسى والاستقرار والصفاء الذهنى وسط وجود الآخرين .

ويمكنك أن تفكر وتشعر بالسعادة والإيجابية دون أن تتكلم كثيرًا ، ويجب أن تعرف متى تتحدث ومتى تصمت ، فكما توجد قوة فعالة فى الكلام ، توجد قوة أخرى مثلها فى الصمت .

ويقول علماء النفس : إن كثيرين يفتقدون القدرة على الاستماع فى الوقت الذى يمتاز به آخرون من ذوى العقل الرزين ، والذين تمرسوا على التعقل والهدوء فى الحياة .

فحاول أنت أيضًا أن تحسن الاستماع والإنصات ، وألا تتكلم فى أمور لا تعنيك ، أو تعي عنها الكثير لمجرد مجاراة الحديث ، وسترى نتيجة مرضية بإذن الله .

س٩٠ : لا يمكن لإنسان أن يكون مؤثرًا فعالاً وصاحب شخصية محبوبة ومقبولة اجتماعيًا ما لم يعرف كيف يصفح ويغفر للآخرين أخطاءهم .. فكيف ذلك ؟

ج : أنت لا تعيش بمفردك ، إننا جميعًا نتحرك فى وسط عالم ، يكثر فيه التعامل ، قد يقوى ويضعف ، ويثور ويفتر ، يتشابك ويختلط ، وتخزن الذكريات فى الأذهان وتطمس – أو لعلنا نعتقد أنها طمست – فكم من المرات خذلنا صديق ، وجار على حقنا زميل ، وتنكر لنا أخ قريب ، وجرحنا حبيب ، فأتت الكراهية والرفض والحقد لتكون الردود الطبيعية والتلقائية للجراح العميقة ..

ولكن هناك الكثير الذين اكتشفوا – بعدما اختبروا – أنه توجد قوة وحيدة وفريدة باستطاعتها أن توقف تدفق هذا السيل من الذكريات المؤلمة .. إنها قوة الغفران التى تمنح شخصية صاحبها القوة والتأثير .

س٩١ : وما هو الغفران ؟

ج : الغفران ليس محاولة لنسيان إساءة الغير ، فقد يحتاج النسيان لذاكرة ضعيفة فقط ، وليس إمساكًا لميزان العدل للشخص الذى أساء ، بل هو تطبيق العدل على نفسك ، أنه ليس تبسيطًا وتهوينا للأمور ، لأن الغضب ما زال كامنا

يتقد ويشتعل . كما أن الغفران ليس ضعفًا ، فالتعامل مع إساءة موجهة ، يتطلب شجاعة وصلابة مثالية ، فإن من يسامح ويغفر هو الأقوى والأكرم .

ولكن الغفران هو تلك القوة التى تنزع الألم وتقتلعه ، وهو القوة التى تفجر ينبوعًا معجزيًا للشفاء والتصالح والتصافى والحب .

والغفران هو إطلاق سراح سجين - لمشعر هدمة - حرًا طليقًا ، ثم تكتشف أن هذا السجين كان أنت . إن المغفرة هى ذاتها الحرية من الماضى ، فهى تصنع بداية جديدة ، فتجد نفسك تمد يدك مصافحا المسىء قائلاً : « لن أسمح لما فعلت أن يقف عثرة فى الطريق ، أو يفرق بيننا . لن أقيد نفسى بسلاسل للماضى ، بل سأتحرر منها ، إن رباط الحب أقوى مما حدث ، لنحاول - بمعونة الله - أن نعود أصدقاء ، فالعتاب الإيجابى على أن يكون العزم قد عقد للتوصل إلى إعادة المياه إلى مجاريها .

وهنا تحدث معجزة الغفران ؛ لأنك تختار أن تستمر قدما فى الحياة .. لأنك ترفض أن تعذبك مشاعر الكراهية وآلامها .. لأنك تختار الحب ، والقبول للمذنب من أجل التصالح والتوافق .

س٩٢ : وطريق الغفران ، كيف الوصول إليه ؟

ج : يتطلب الغفران طريقًا ثلاثيًا :

* فصل الحقائق – أى الوعود التى نسيت ، والعلاقات التى قصمت .. وكل ما يتصف بعدم الإخلاص لتأخذ وضعها ، كأفعال ماضية .. كتاريخ .

* التخلص من كل استجابات انفعالية لتلك الحقائق الماضية ، فالغضب والإحباط والكراهية والحقد هى ممرات سوداء تؤدى إلى ظلام العقل وهى استجابات سلبية بإمكاننا أن نضعها تحت سيطرتنا .

* إلغاء العقاب والمطالبة لأنفسنا بالثمن ، إذ لابد من أن نفصل عقوبة الخطيئة ، عن ثمن الخطيئة .

فأنا عندما أغفر ، أكون قد حررت المخطئ من عقوبة خطئه ، ودينه ، وإذا كان لابد من دفع الثمن ، فأنا الذى يدفع بدلا عنه العقوبة ، والدين .

س٩٣ : وماذا يحدث عندما نغفر ؟

ج : فى مقال للكاتب لويس ب . سيمدس قال : « لكل فعل غفران ثلاث مراحل يمر بها » .

المرحلة الأولى : المعاناة :

وهي تحقق الشرط والوضع الذى يتطلب الغفران ، أى أن يتحول المسيء فى تفكيرنا إلى إنسان يعانى ويحتاج إلى معونتنا ومحبتنا .

المرحلة الثانية :

إجراء جراحة روحية في الذاكرة ، وفيها تقوم بالوظيفة الجوهرية للغفران .

المرحلة الثالثة :

ثم نستكمل فعل المغفرة ، ونصل به إلى ذروته عندما نبدأ علاقة جديدة مع الشخص المسيء تنطلق إلى آفاق بعيدة .

س٩٤ : وهل حولت المؤشر عن ذكرياتك المؤلمة ؟

ج : عندما تجد أنك غير قادر أن تنسى نظرة الغضب الممزوجة بالرعب التى رأيتها تملأ عينى صاحبك ، عندما يصبح ألمك غير محتمل ، وثقيل الحمل ، يسيل منه الغضب .

عندئذ تحتاج لقوة تساعدك لتحب وتغفر . ولكن من أين تبدأ ؟

* تفهم من حولك : لا تقل : إن هذا الشخص لا يستحق أن أفهمه ، فقبل أن تدينه وتحاكمه فى محكمة عقلك ، حاول – ولو محاولة بسيطة صغيرة – أن تفهمه فلابد من سبب وراء كل تصرف ، فقد يكون بحاجة إلى شفقتك ، لا إلى نقمتك .

إن تحليل الشخص جزءًا جزءًا ، وخلية خلية ، ليس هو الهدف وراء معرفة الآخرين ومحاولة فهمهم ، كما تقول الحكمة القديمة : « تعرف كل شيء ، ثم تغفر » لا تحاول أن تفهم الشخص ، ولكن حاول أن تكون متفهما ، فهذا ما يقدره الآخرون فيك ، وما تقيمه أنت فيهم .

التفهم ليس قبولاً مشروطًا – ولكنه تقبل وقبول فى أى ظروف ، وفى أى موقف .

* قدر الآخرين وقيمهم : قبل أن تقرر أن تلغى الإنسان ، وقبل أن ترفض أن تسامحه وتتفهمه ، قف وتأمل :

إن رفض المغفرة تقليل من إنسانيتك ورسالتك كإنسان فى هذه الدنيا . ونحن نؤذى أنفسنا حينما نرفض أن نغفر لغيرنا ، وقد قال أحد الأطباء : « إن الناس يصابون بالقرح ليس مما يأكلون بل مما يأكلهم » .

س٩٥ : ومن الذى يغفر ؟

ج : المغفرة الحقة ليست تافهة أو رخيصة ، فإذا تسبب شخص فى إيلامك ، فهذا يعنى شيئًا بالنسبة لك ، والحل لا يكمن فى الابتعاد عن هذه المشاعر جانبًا .

قد تريد أن تغفر ، ولكنك تحتفظ لنفسك ببعض التحفظات ، فتجعل غفرانك قيداً حول رقبة من أخطأ فى حقك ، تحاول الوصول إلى وضع يصون لك - فيما بعد - كرامتك وحقك ، أو إلى اتفاق مشترك بعدم الجور على الحدود بينكما .

ولكن تذكر ، هل جربت أنت نفسك حلاوة أن يغفر لك آخرون عندما ترتكب أخطاء مروعة فى حقهم ، وعندما تكتشف أنك أيضاً كنت قادراً على إيلام غيرك ، بالقدر الذى آلموك به ، وربما أكثر ؟

كتب المؤلف « جويس هاجيت » عن المغفرة : « على دائماً أن أغفر لشخص ما عندما أريد أنا كذلك ، وأكتشف أن الغفران - فى المرتبة الأولى - لا يمت بأى صلة للمشاعر ، بل له علاقة وثيقة بالإرادة ، إن الصفح قرار العقل بأن أتخلص من الغضب والكراهية والاستياء ، ويأتى دور المشاعر فيما بعد ، عندما أشعر بفرحة الغفران ، أما فى بداية الأمر ، فإن المشاعر كلها تكون متأججة كالنيران .

س٩٦ : ولماذا الصفح إذا كان قرارك هو النسيان ؟

ج : هل تؤمن بضرورة إعادة العلاقات الممزقة إلى ما كانت عليه فيما مضى ؟ قد تصل الصداقة إلى نقطة يصعب معها المداومة والاستمرار وتظل العلاقات مقطعة الأوصال ،

وتتـعـمق الجـراح وتصـبح غـائرة ، وتأبى الكرامـة أن تعلن الصفح ، فتدعى أن الأمر لا يعنيك فى شىء ، وتتحـاشى كل طريق لتضيق الهوة ، وتقرر النسيان .

أنت تنسى عندما تغفر بحق ، ولكن عندما تصر على أن النسـيان يأتى أولاً ، تكون كـمن يريد اجـتياز الامـتحـان النهائى ، قبل أن يؤدّى الرسوم المفروضة للدراسة .

عبارة : « انس واغفر » هى عبارة شائعة يتخذها الكثيرون شعاراً لحياتهم ، ولكنهم بعد فترة يتجهون إلى توبيخ النفس واللوم ، لأنهم لم يقدروا على النسـيان ، فـمن يحـاول جـاهداً ويصارع وهو فاقد البصيرة ، ويحاول أن ينسى ، فهو لا يفعل شيئًا غير أنه يعمق ذلك أكثر فى ذاكرته .

النسيان مـا هو سوى النتيجة النهائية للغفران الكامل ، المتكامل ، أنه ليس الوسيلة ، إنما هو الخطوة الأخيرة .

س٩٧ : وأنت ، هل تحاكم نفسك ؟!

ج : هل تتحـمل أخطاء الآخرين بالقدر الذى نتحـمل به أخطاءنا ؟ أم أننا نعـانى فى رؤية أخطاء الغير ، ونهـون من زلاتنا فنبحث دائمًا عن المبررات والأعذار لنفوسنا . ليتنا نتعلم كيف ننظر إلى الآخرين كمـا ننظر إلى نفوسنا ، فنحاول أن نفهم من حولنـا لنبنى علاقـات متينة لا تقتلعها العـواصف ،

أو تأتى عليها الأعاصير ، إن المغفرة لا تعنى التغاضى عن الخطأ ، والنظر فى الاتجاه الآخر ، وهى أيضًا لا تهول الخطأ وتسلط عليه الضوء ، وهى ليست ومضة عابرة من ادعاء التقوى ، كما أن الصفح ليس معناه أخلاقًا حميدة ، أو ضربا من ضروب الدبلوماسية ، إن الغفران هو الحب الذى يشفى الداء ويزيل الألم عندما يخذلنا الناس ، إنه الحب الذى لا يذكرنا بأننا ضحية لذنب اقترف فى حقنا .

وعليك أن تواجه كراهيتك ، فعندما نخبىء مشاعرنا حتى عن أنفسنا فإنها تحتدم تحت السطح وتلوث كل علاقاتنا .

وافصل الفعل عن الفاعل لتنظر إلى مهاجمك بأسلوب جديد ، كمريض أو كمحتاج ، ودع الماضى يمضى ، فلا يمكن إعادة كتابة الصفحة التى طواها الماضى ، لكن يمكنك أن توقف استعادة شريط ذكرياته ، فتكسر قوة الماضى عليك ، وبعدها تستطيع أن تبدأ كتابة فصل جديد .. ويكون النسيان علامة الشفاء .

واستمر فى محاولاتك ولا تستسلم للشعور بالمرارة والألم من المسىء إليك . إن التسامح والغفران هما وسيلتك ووسيلة أى إنسان ، يعانى من الإساءة إليه ، إلى أن يكون أقوى وأكرم وأكثر من الشخص المعتدى المسىء !

س٩٨ : الشخصية القوية غالباً ما يكون لديها قدرة على الابتكار والإبداع .. فهل هناك سبيل لاكتساب القدرة على التفكير الإبداعى ؟

ج : الابتكار هو المفهوم الذى أن يقود إلى وسيلة يمكن أن تبنى وتتطور لكى تخدم احتياجا بشرياً بطريقة أفضل من الحال السابق ، ولذلك فإن من أهم عناصر الابتكار :

* الشعور القوى بالرغبة فى إنتاج ذلك الحل الأفضل لاحتياج إنسانى .

* الفهم للطريقة التى نعمل بها الأشياء ، فى المكان ، والزمان ، باستخدام الأيدى والعيون .. فبدونها لا يمكن لفكرة واضحة من أن تولد .

* الطلاقة : أى القدرة على إنتاج أكبر عدد من الأفكار الإبداعية . والمرونة : أى القدرة على تغيير الحالة الذهنية بتغير الموقف ، وهى تتعلق بالسؤال الناجح لمواجهة موقف أو مشكلة معينة . والحساسية للمشكلات : أى أن يعى الأخطاء ، ونواحى النقص والقصور فى الموقف ، ويحس بالمشكلات ، إحساساً مرهفاً .. أى أن يكون أكثر حساسية لبيئة عن المعتاد .

* الأصالة : أن يكون ذا تفكير أصيل ، أى لا يكرر أفكار المحيطين به ، فتكون الأفكار التى يولدها جديدة . والاحتفاظ

بالاتجاه ومواصلته ، أي قدرته على التركيز لفترات طويلة فى مجال اهتمامه .

إن العقل الحساس هو مطلب حيوى لتحقيق ابتكار ناجح .. ولابد للمبتكر من أن يبدأ عمله وهو على إيمان عميق وأكيد أنه يستطيع أن ينجح ، بالرغم من حقيقة أن آخرين سوف يقولون له : إنه سوف يفشل ، لأنه يوجد رجال أفضل منه قد سبق أن حاولوا ، وفشلوا .

وأيضاً يجب أن تكون لديه الثقة الشعورية المطلقة فى أن حل المشكلة من الأهمية بحيث يكفى ليكون دافعاً قوياً ضرورياً .

وعليه أن يقترح ، ليس مجرد حل خلاق حقيقى ، ولكن سلسلة كاملة من الأفكار الأصلية ، حيث أن معظم الأفكار سوف يتم رفضها ، ولا يمكن تشغيلها .

ولابد أن يتحلى بشجاعة تفوق المألوف والسائد والمسلمات .

والمبتكر الواعد سوف يمر عبر فترات عصيبة سوداء ، عندما يبدو له هو نفسه أن المشكلة تبدو غير قابلة للحل ، أو عندما تكون الفكرة الواردة لا وزن لها وأثبت أنها عديمة القيمة . فالنجاح يتحقق فقط عندما يمتلك الشخص قوة

العزيمة الضرورية لتكملة الصراع من أجل إيجاد حل ، حتى عندما يبدو هذا شيئًا ميئوسًا منه ، ولا نعرف أحداً من علماء المبتكرين والمكتشفين حقق نجاحه بدون مروره بتلك الصعوبات .

س٩٩ : الشخصية القوية شخصية قيادية .. فكيف تساهم فى تمهيد أرضية الإبداع للجميع ؟

ج : شجع الاختلاف البناء ، بالتدعيم المعنوى والمادى كلما أمكن ، ويأتى التدعيم المعنوى فى المقدمة .

واحترم القيم والمواهب التى لك وللآخرين ، لأنها تدعم الاتجاه نحو مزيد من الإبداع ، حتى لو كان ذلك صعبا .

وتقبل أوجه القصور - فلا تخلو بداية أى عمل من أوجه الضعف .

وشجع تنمية المهارات حتى ولو كانت محدودة ، فالموهوب يحتاج للتوجيه والإرشاد لينمى مواهبه ، سواء مواهبك أو المحيطين بك ، وبخاصة من تملك أن تساعدهم : الأخوة الأصغر والأبناء .

ساعد على تكوين قدرات لاستثمار الفرص الملائمة ، حتى تتحول إلى دافع أساسى من الدوافع الشخصية للمبدع .. وتجنب الربط بين الخروج عن المألوف والشذوذ والتعقيد ،

فالمبدع يحتاج لمن يدعم لديه الإحساس بأن أفكاره ونشاطه شيء يختلف عن المرض النفسي والعقلي .

وتجنب الفصل بين الأدوار الجنسية ، فلابد من تحقيق توازن بين تقبل الدور الذكري ، أو الأنثوي على السواء ، أي توقع الإبداع من الشاب أو الفتاة ، من الرجل أو المرأة ، على حد سواء .

خفف الإحساس بالعزلة والقلق والمخاوف ، فالسير الذاتية للمفكرين تكشف عن وجود مظاهر من الشعور بالاغتراب .. وتعلم طرقا لمواجهة الصعوبات والفشل فمن الدروس القاسية التي يجب أن يتعلمها العالم المبتدئ أن يجرع مرارة الفشل ، دون أن يستكين أو يقهر .

س١٠٠ : في النهاية هل هناك نصائح عامة للارتقاء بالشخصية والبلوغ بها درجة من القوة والفعالية ؟

ج : نعم .. وفيما يلي بعض هذه النصائح :

* قدر أهمية امكانياتك واعرف كيف تستفيد منها في حياتك ، والحقيقة أن الأشخاص الذين يشعرون بالنقص في أنفسهم هم في العادة أناس غير متأكدين من طبيعة الميزات

التى فيهم فيقللون من شأنها ، وهم ميالون إلى تجسيم ما لدى الأخرين من ملكات وإمكانات .

* مارس الأعمال التى تتناسب ومواهبك وقدراتك ، فالأشخاص الذين ينتمون إلى مهن أو يمارسون أعمالاً لا تتكافأ وأهليتهم أو يكونون مجبرين على تأدية أعمال فوق مستواهم الجسمى والعقلى ، إنهم لا يحبونها ولا يرغبون فى مواصلة بذل الجهود فيها ، ولذلك فهم أناس أبعد ما يكونون عن راحة البال أو الشعور بالسعادة أو الثقة بالنفس ، بل يشعرون فى أعماقهم بأنهم غير أكفاء ولا أوفياء فى عملهم وربما يشعرون بتبكيت الضمير وتقريع النفس ؛ لأنهم يخفون فى نفوسهم حقداً مريراً على عملهم وعلى الناجحين فيه من الزملاء وعلى الظروف القاسية التى ألجأتهم إلى الانخراط فيه .

* لا تحاول تغطية النقائص التى فيك بل اكشفها للفحص والتصحيح .. أى لا تقلق خوفًا من انكشافه أمام الأعين ولا تخشى انفضاح ما حرصت على كتمانه عن الناس .

وينبغى عليك أن تفهم طبيعة النقائص التى فيك وتتعاون مع الأخرين على تصحيحها بالطرق السليمة المأمونة العاقبة .

لكن الكاتب الباحث يحذرك من أن تقعد بدون أن تبذل جهدك للتغلب على الصعوبات وتصحيحها كلما أمكنك ذلك .

وقد يساعدك انتقاد الآخرين لك ، أو انتقادك ذاتك أن تفهم طبيعة المشكلة التى تشكو منها فتسعى إلى حلها والخلاص منها .

كما يحذرك الكاتب الباحث من التشبث بعيوبك والتعلل بالمعاذير المختلفة واعترف بصراحة أن إخفاقك يرجع إلى سوء تدبيرك ، أو قلة خبرتك أو فقدانك بعض الصفات التى تؤهلك للنجاح فى أعمالك ومساعيك .

* تقبل النقائص التى فيك : لا تنكر مشاعر النقص التى تعانى منها ولا تبددها من ذهنك دون علاجها وإلا تغلغلت فى أعماق نفسك مما قد يؤدى إلى تدهور حالتك .

* تفحص جيداً الأشياء الممتازة التى فيك : لا تحاول أن تصنع لك مستوى عالياً أكثر مما تستطيع أمكانياتك أن تبلغ كما يفعل قصيرو النظر ، فعند عدم إمكانهم بلوغ ذلك المستوى يلومون سواهم على إخفاقهم أو على الشعور بأنهم أقل من أن يحققوا نجاحا ما ثم يضيقون ذرعا بأنفسهم وبالعالم من حولهم .

* اتجه بنفسك نحو تحقيق القيم السامية فى الحياة : قد ينقصك المال أو العربة أو العقار أو الذكاء أو المنصب الرفيع أو الشهرة الواسعة أو التعليم العالى ، لكن عندك ثروة طبيعية دعها الله فيك ، وهى حبك للناس ومساعدة من تستطيع مد يد

العون إليه ، كما لا يمكن أن يعوزنا أن نكون من ذوى الخلق الفاضل والسيرة الحميدة بين الناس .

كما أنك لا تعدم أن تكون عطوفا مخلصًا وفيًا ، وذا تهذيب وأدب فى كل ما تفعل أو تقول .

هذه الصفات ترفع قدرك في نظر نفسك وفى نظر الناس ، وترفع من أهميتك فى المجتمع مما يبدد كل شعور بالنقص .

* اختلط بالناس ولا تنعزل عنهم : لأن الشخص المنعزل عن الناس سواء المنعزل جسميًا أو عقليًا أو عاطفيًا – يعانى شعورًا بالنقص أكثر من سواه ، لأنه لا يضع نفسه تحت حماية الجماعة التي يستعين بها لتبديد الشكوك التى تساوره فى أنه ضعيف وناقص أمام قوى الطبيعة الخارقة ، وقد قيل : إن الحياة الاجتماعية هى الوسيلة الوحيدة التى أوجدها الإنسان والتى لا تفشل فى مقاومة قوى الطبيعة وفى السيطرة عليها والأمان منها .

فأى مجموعة من الناس ، سواء كانت على شكل عائلة أو أسرة أو قبيلة أو طائفة أو شعب أو عنصرية ، تصبح حاجة الانتماء إليها ضرورة لازمة لحياة الإنسان ، وشعوره بالأمن والاستقرار . فالمجتمع هو الخط الأول والأخير للدفاع ضد عوارض الطبيعة التى لا تقاوم .

فالعضو المتوافق جيداً مع جماعة ما ينتسب إليها على الأمان والاطمئنان ، وسعادة الإنسان لا تتوافر إلا فى الانصراف إلى العمل فى خدمة الإنسانية ، وكذلك الالتزام بالحب بمعناه الواسع ، حب الناس ، وحب الحياة ، وحب الطبيعة ، الإيمان بالبشر ، وهذه كلها تقود الإنسان من الخيبة والفشل إلى النجاح ، ومن القيود التى يعانى منها الإنسان بسبب عيب ما فيه إلى حرية الانطلاق بعد علاج نفسه منها فيصبح ناجحاً مثمراً ، محباً ومحبوباً .

* * *



ت . ٠٦٢٢٧٠٦١٥

تكمن أهمية هذا الكتاب الذى نضعه الآن - عزيزى القارئ - بين يديك في كونه بمثابة دليل واف يحدد الطريق الذى يمكن أن يقطعه أى إنسان لديه الرغبة والدافع لاكتساب شخصية قوية وجذابة ، من خلال تسليط الضوء على تعريف ماهية الشخصية القوية ، وأهم ملامحها الأساسية ، ومقوماتها ، وأهم الوسائل التى تساعد على بلوغها سواء من النواحى الجسمانية ، أو النفسية ، أو الروحية .

ودار الأمين إيمانًا منها بما تلعبه الشخصية من دور حيوى وهام فى حياة صاحبها ، سواء كعامل بناء ، أو كمعول هدم ، تقدم هذا الكتاب عله يجد ما يرجى منه من صدى لدى القارئ العزيز .

هذا الكتاب ما هو إلا خريطة تحدد لك المواقع التي يمكن أن تنطلق منها نحو اكتساب شخصية قوية ، متماسكة ، إيجابية ، جذابة ، وفعالة .

دار الأمين طباعة • نشر • توزيع DAR AL-AMEEN

٨ شارع ابو المعالى (خلف المعهد البريطانى) العجوزة تليفون/ فاكس ٣٤٧٣٦٩١

١ شارع سوهاج من شارع الزقازيق (خلف قاعة الشهيد درويش) الهرم، الجيزة

٢ شارع بستان الدكة من شارع الألفى مطابع سجل العرب، القاهرة ت : ٥٩٣٢٧٠٦

B.1

كا
ش